

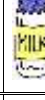


月目標：暑さに負けない食事をしよう。衛生的な食事をしよう。



*給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

					食品名						栄養価	
日 曜 日	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
24 月	ごはん 		ふとわかめのみそ汁 豚丼の具 野菜の浅漬け 	夏休み明けの食欲はどうですか？ 食べやすくて人気の豚丼の具をごはんのせて、もりもり食べましょう。	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい しめじ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ふ さとう しらたき	こめあぶら	520 23.6 13.8 2.7	637 27.5 15.0 3.0
25 火	ごはん 		夏野菜のみそ汁 豚肉とピーマンの炒めもの きゅうりの中華あえ ソーダゼリー 	熱中症予防献立 中学校の保健委員会を中心に熱中症予防の観点から献立を考えてくれました。	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しめじ モロコシインゲン たけのこ きゅうり しょうが	こめ おおむぎ さとう でんぶ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	571 22.5 16.2 2.5	690 26.3 18.1 2.8
26 水	食パン 		ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き 大根とツナのサラダ 	ガーリックパウダーやしょうゆなどで味付けした鶏肉は、食欲そそるおいしさですよ。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり レモン	しょくパン じゃがいも さとう	こめあぶら	540 28.5 18.9 3.1	656 33.6 21.8 3.9
27 木	ごはん 		かきたま汁 厚揚げののろしソースがけ 和風サラダ 	給食センターのかきたま汁はだしを効かせてほっとする味付けです。和食を味わう献立です。	とうふ たまご かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶ	こめあぶら	531 23.0 18.2 2.0	669 27.9 21.7 2.3
28 金	ミニ コッペパン 		レタスのスープ パンネの夏野菜ソース すいかでポンチ 	夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜入りのトマト味のソースで、パンネマカロニをあえます。すいかでポンチもお楽しみに。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき レタス にんにく なす みかんかん パインかん すいか	コッペパン マカロニ ナタデココ ゼリー	こめあぶら	589 23.4 16.7 2.6	719 27.7 19.1 3.3
31 月	ごはん 		サムゲタンスープ トッポキの炒め物 もやしのナムル 	韓国料理の組み合わせです。ピリッと辛味のきいたトッポキと生姜のきいたスープを食べると元気が出ますよ。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ こまつな もやし	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ にんにく しめじ もやし	こめ おおむぎ トッポキ さとう	こめあぶら ごまあぶら	557 23.0 13.0 2.2	676 26.5 14.0 2.7

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



夏バテ退治



食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！