



8月分 献立のお知らせ



令和7年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日 曜	献 立 名	使用 する 主 な 食 品			エネルギー (kcal)	
		働く力・熱となる 炭水化物・脂肪	血や肉になる タンパク質・カルシウム	体の調子をととのえる ビタミン	小学校 (中学年)	中学校
19 火	ごはん 牛乳 みだくさんみそしる さけのホイルやき わかめのうめあえ メロン	ごはん じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ みそ わかめ	キャベツ だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ ピーマン もやし きゅうり れんこん えだまめ にんじん うめ メロン	623	738
20 水	こくとうコッペパン 牛乳 もちむぎいりミネストローネ コーンたっぷりフライ レモンふうみサラダ オレンジ	こむぎこくろざとう さとう ショートニング じゃがいも バター もちむぎ さとう パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん オリーブあぶら さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とうふミートボール ペーコン とり	トマト たまねぎ いんげん マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ にんじん レモンかじゅう オレンジ	675	856
21 木	ごはん 牛乳 ゆうがおのすましじる さばのみそに めかぶとはるさめのあえもの	ごはん さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とり とうふ さば みそ めかぶ	ゆうがお だいこん えのきたけ にんじん オクラ ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり だいずもやし えだまめ にんじん	600	709
22 金	★教科関連給食 中学・地理「世界の諸地域～アジア州～」				633	748
	ごはん 牛乳 とりにくのフォーふうスープ	ごはん こめこめん	ぎゅうにゅう とり	だいこん チンゲンサイ にんじん しいたけ ねぎ にんにく レモンかじゅう		
	カレーはるまき ただけのこのオイスターソースいため	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん ほししいたけ しょうが		
	フルーツあんぱんふりプリン	さとう	とうにゅう	もも あんず		
25 月	ごはん 牛乳 なつやさしいりマーボーどうふ ぼうぎょうザ はるさめサラダ	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ パンこ さとう あぶら はるさめ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート みそ ぶたにく とり	トマト なす ピーマン パプリカ ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが きゅうり もやし えだまめ にんじん	624	759
26 火	ごはん 牛乳 じゃがいもといんげんのみそしる たらあますあんかけ たかはしさんの ほうれんそうのいそかあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ みそ たら とりにく のり	たまねぎ にんじん いんげん たまねぎ ピーマン もやし はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ みかん	597	736
27 水	ロングライフコッペパン 牛乳 ミートボールスープ トマトオムレツ やさいたっぷりポテトサラダ	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら あぶら でんぶん じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とうふミートボール たまご とり	だいこん たまねぎ こまつな にんじん しいたけ たまねぎ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	613	790
28 木	はちまんたい きゅうしよく はちまんたいさんやさいの とうにゅうみそスープ はちまんたいさん ピーマン のにくづめ なつやさしいのチリソースに レモンゼリー	ごはん 牛乳 はちまんたいさんやさいの とうにゅうみそ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく ぶたにく とりにく だいず	かぼちゃ だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ しょうが ピーマン たまねぎ たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが レモンかじゅう	653	788
29 金	ごはん 牛乳 やさいたっぷりカレー いわてメンチカツ かりほりあえ	ごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく こんぶ	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ズッキーニ トマト ピーマン パプリカ にんにく しょうが りんごピューレ たまねぎ もやし だいこん きゅうり つぼづけ にんじん	776	922

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。
※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

<8月の栄養価(平均)>

小学校…エネルギー(644kcal)、たんぱく質(23.9g)、脂質(21.5g)、塩分(2.2g)
中学校…エネルギー(783kcal)、たんぱく質(28.1g)、脂質(24.5g)、塩分(2.8g)

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

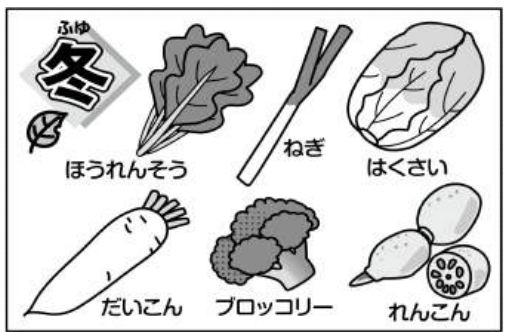
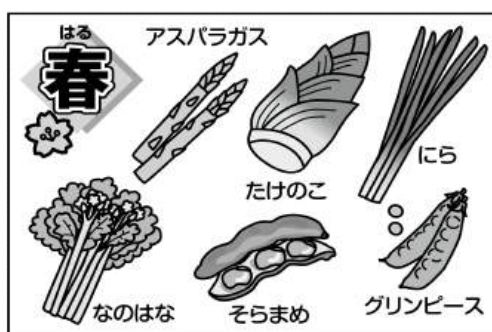
◆体によい効果がある! (冷) ↔ (温)

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見よう! ……



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

こんだてのおもな食品の太字のものは、はちまんたいさんのたべものです。さがしてみてね!



野菜料理5皿分

一日に食べるとよい野菜の量は、小学生で270グラム～300グラム、中学生以上は350グラムです。これは、おおよそ野菜料理5皿分になります。給食では、副菜と汁物で2皿とることができるので、おうちでは朝食と夕食で3皿とれるといいですね。