



2023年 8月



[献立表]



毎月19日は「食育の日」です!



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー-kcal 蛋白質g 脂質g 食塩相当量g		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	中学校	小学校		
28月	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ 小松菜と油揚げの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	753 628 32.5 27.1 21.1 18.2 2.9 2.3	小魚類 種類		
29火	夏野菜のビーフカレー★ 海藻サラダ いちごとみかんのゼリー	牛肉 白花生	海藻サラダ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	820 692 23.1 19.9 20.8 18.1 3.0 2.3	たまご 大豆製品	【夏野菜のビーフカレー】 ルウ(乳)	
30水	白ご飯 いわしの梅煮★ かわりきんぴら★ すまし汁	いわしの梅煮 豚肉 きくらげ 大豆 鶏肉 木綿豆腐		にんじん ピーマン にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま	778 676 32.7 29.1 22.6 21.4 3.2 2.8	海藻類 果物		
31木	ビビンバ★ ナムル★ わかめスープ	牛肉 <u>いしなまご</u> 赤みそ 麦みそ	わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	白ねぎ にんにく <u>もやし</u> たまねぎ えのきだけ	精白米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油 ごま油	787 654 29.2 24.4 25.1 21.1 2.8 2.1	魚介類 乳製品		

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材です。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。
7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから
野菜を
食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく
バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を
楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

旬の野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは古代エジプトの王様が食したといわれ、βカロテンやカルシウムが多く「王様の野菜」とも呼ばれています。暑い季節に旬を迎えます。生のままだとアクが強いため、ゆでたり、炒めたりしてから食べるのがおすすめです。また、葉をゆでて刻むと粘りが出てくる特徴もあります。お店で売られているものは問題ありませんが、家庭菜園などで自分で育てて食べる場合、種やさやの部分には毒が含まれているので、絶対に食べないようにしてください。

