令和7年度

8・9がつきゅうしょくこんだてひょう

（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
26 火	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		632 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう	しょうが	23.5 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　とうもろこし　キャベツ	19.1 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ　わかめ　みそ		たまねぎ　にんじん	1.8 g
	はちみつレモンゼリー			ゼリー		
一口メモ	2学期の給食が始まりました。学級で協力して準備や後片付けをし、食べる時間を確保できるようにしましょう。今日の主菜は豚肉の生姜焼きです。豚肉にふくまれるビタミンB１には疲労回復効果があります。					
27 水	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		670 kcal
	なつやさいカレー		とりにく	じゃがいも　あぶら	ピーマン　なす　にんじん	24.6 g
	しおこうじチキンカツ		とりにく	あぶら		20.6 g
	だいこんサラダ			さとう	だいこん　とうもろこし	2.2 g
一口メモ	毎日決まった時間に食事をすることで、よい生活リズムが生まれます。朝ごはんを毎日決まった時間にしっかり食べて、頭と体のスイッチを入れて登校しましょう。					
28 木	まるコッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		490 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		ぎゅうにく　ぶたにく	こむぎこ　あぶら	トマト　たまねぎ	24.9 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	17.1 g
	もやしとわかめのスープ		とりにく　わかめ		もやし　しめじ　ねぎ　にんじん	2.9 g
一口メモ	主菜のハンバーグにはトマトソースをかけました。トマトの赤い色には、「リコピン」という成分でがんや動脈硬化を予防したり、肌にできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。リコピンは、生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなります。また、トマトには疲労回復効果もあります。					
29 金 豊小無し	発芽玄米ごはん	○		こめ　むぎ		637 kcal
	さばのこうみやき		さば　みそ	さとう　ごま		25.9 g
	だいこんとぶたにくのにもの		ぶたにく　さつまあげ	あぶら　さとう	だいこん　にんじん　しいたけ	23.0 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ　みそ		キャベツ　にんじん　たまねぎ　えのきだけ	2.3 g
一口メモ	さばなど背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
1 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		569 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく　みそ	さとう　ごま		23.2 g
	もやしのいそべあえ		のり		ほうれんそう　もやし　にんじん	18.1 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ　みそ		こまつな　だいこん　にんじん　みそ	1.9 g
一口メモ	副菜に入っているもやしは、どんなお料理にもあうすぐれもの野菜です。もやしはヘルシーなので栄養があまりないように感じますが、赤血球が作られるのを助ける葉酸やおなかのそうじをする食物せんいがたくさん入っているので、生活習慣病予防に役立つを見直されている食品です。					
2 火 豊小無し	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		594 kcal
	いわしのみぞれに		いわし		だいこん	25.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	13.8 g
	とりごぼうじる		とりにく	あぶら	ごぼう　えのきだけ　ねぎ	1.5 g
一口メモ	いわしは、古くから庶民の味として親しまれ、日本各地にある郷土料理にも多く使われている魚です。いわしには、血液をサラサラにする効果や、記憶力をよくするはたらきのある栄養素がふくまれています。今日のいわしは、骨ごとコトコト煮こんでいるので、骨も丸ごと食べましょう。					
3 水	うめしらすごはん	○	しらす	こめ　ごま	うめ	743 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら　こむぎこ　さとう	キャベツ　たまねぎ　にんじん	25.7 g
	はるさめサラダ			はるさめ　さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	26.2 g
	マーボーどうふ		ぶたにく　だいずミート　とうふ　みそ	さとう　かたくりこ	たまねぎ　ねぎ　たけのこ　しいたけ　なす	2.6 g
	グミ（ぶどうあじ）			グミ		
一口メモ	今日9月3日は語呂合わせで「グミの日」なので、デザートにぶどうグミをつけました。よく噛んで食べましょう。しっかりと噛むことであごの筋力が向上し、健康なかみ合わせをサポートします。					
4 木	黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう　マーガリン		609 kcal
	とりのハーブやき		とりにく	はちみつ		26.6 g
	ツナいりかぼちゃサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり	24.2 g
	こまつなときのこのスープ		ベーコン	あぶら	こまつな　しいたけ　しめじ　たまねぎ	2.5 g
	ラフランスゼリー			ゼリー		
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にもビタミンA　ビタミンC　ビタミンEが豊富にふくまれていて免疫力を高めるはたらきがあります。					
5 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		573 kcal
	あつやきたまご		たまご	さとう　あぶら		23.8 g
	だいこんとこまつなのそぼろに		ぶたにく	さとう	だいこん　こまつな	17.9 g
	たまねぎとキャベツのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	1.6 g
一口メモ	私たちの食卓に欠かせない「卵」は完全栄養食ともいわれるくらい栄養豊富な食べ物で良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取することができます。しかし、ビタミンCや食物せんいなど含まれていない栄養素もあるので、野菜も一緒に食べるようにしましょう。また、卵を食べるなら、朝ごはんにとり入れるのがおススメです。朝に卵のたんぱく質を摂取すると、体内時計がリセットされ、すっきり目覚めやすくなる作用、効果が期待されています。栄養価の高い卵を朝に食べることで、1日の活力をサポートしながら健康維持をめざしましょう。					
8 月	わふうそぼろごはん（ぎっこくごはん）	○		こめ　ひえ　あわ　あかまい　くろまい		645 kcal
	わふうそぼろごはん（わふうそぼろ）		ぶたにく　こうやどうふ	さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン	27.6 g
	かみかみサラダ			ノンエッグマヨネーズ　ごま　さとう	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん　青しそ	23.5 g
	とりのすきやきふうに		とりにく　とうふ	あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　はくさい　ねぎ	2.3 g
一口メモ	和風そぼろをごはんにかけて食べましょう。そぼろは豚肉や鶏肉で作ることが多いですが、今日は高野豆腐の粉もいっしょに入れて作りました。高野豆腐は成長期に不足しがちな鉄分を多くふくむ食品の１つです。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
9 火	むぎごはん			こめ　むぎ		643　kcal
	イカメンチカレー味			あぶら		21.6　g
	なすとピーマンのピリからいため	○	ぶたにく　あつあげ	さとう　あぶら	なす　ピーマン　パプリカ	21.7　g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ　みそ		だいこん　にんじん　こまつな　ねぎ	1.9　g
一口メモ	夏のなすは、水分がたっぷり。秋のなすは、身がしまってなめらか。時期によって違うおいしさがあります。世界中で昔から食べられていた野菜で、焼く、煮る、揚げる・・・どんな料理にもあいます。今日はピーマンといっしょに炒めました。なすの紫色の色素には目の疲れをとったり血管をきれいにしてくれるはたらきがあります。					
10 水	キャロットごはん			こめ　むぎ　バター	にんじん	596　kcal
	とりのはちみつマスタードやき	○	とりにく	はちみつ		23.4　g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	21.1　g
	コンソメスープ		ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ　もやし　パセリ	1.8　g
一口メモ	ブロッコリーは2026年度から「指定野菜」になると発表されました。指定野菜とは、日本人の食生活にとって重要と国に認められた野菜のことです。指定野菜になると、今までより価格変動が少なくなる可能性が高いそうです。栄養価の高いブロッコリーを給食でも家でも積極的に食べましょう。					
11 木 ～豊小 ～四年 無し	ちいさめコッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		595　kcal
	アジフライ	○	あじ	あぶら　こむぎこ		23.6　g
	なすのミートスパゲティ		ぶたにく　ぶたレバー	スパゲティー	なす　たまねぎ　パプリカ　トマト	24.1　g
	キャベツのスープ		ウインナー		キャベツ　たまねぎ　アスパラガス　にんじん	2.3　g
一口メモ	パンと一緒に牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分が一緒に入っていると、食べ物がのどへ押し流されてかまずに飲み込んでしまいます。パンをよくかんでから水分をとるようにしましょう。					
12 金	むぎごはん			こめ　むぎ		626　kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ	バター	こむぎこ	28.4　g
	すきこんぶとだいずのにもの	○	すきこんぶ　だいず	さとう　あぶら	にんじん　ごぼう	19.1　g
	やさいたっぷりとんじる		ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ		ごぼう　だいこん　にんじん　たまねぎ　ねぎ	1.8　g
	ぶどうゼリー			ゼリー		
一口メモ	いなだは、ぶりの子どもです。ぶりは出生魚とよばれ大きさによって呼び名が変わっていきます。いなだは、漢字で魚へんに秋と書き、ちょうど秋のころにおいしい時期となります。					
19 金	少なめごはん			こめ　むぎ		615　kcal
	みそラーメン		ぶたにく　みそ	ちゅうかめん　かたくりこ	キャベツ　にんじん　とうもろこし　ねぎ	21.6　g
	もやしとわかめのじゃこあえ	○	わかめ　しらす	さとう　ごまあぶら	もやし	18.7　g
	みかんゼリー			ゼリー		3.6　g
一口メモ	給食に毎日出る牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。給食がない日が続きますので、家でも飲むようにしましょう。体質的に飲めないという人は、カルシウムが多い食品を意識的にとるようにしましょう。					
24 水	むぎごはん			こめ　むぎ		589　kcal
	さばのとうにゅうみそに		さば　みそ　とうにゅう			26.0　g
	なめたけあえ	○			えのきたけ　ほうれんそう　もやし　にんじん	10.1　g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい　にんじん　ごぼう　しめじ　ねぎ	2.4　g
一口メモ	せんべい汁は、青森県八戸市周辺に伝わる郷土料理です。この地域では、昔お米よりそばや小麦がたくさんとれたため、そば粉や小麦粉を使った料理がたくさんあります。南部せんべいもその１つです。給食のせんべい汁では鶏肉を使っていますが、川魚やさばの水煮缶、馬肉を使ったものもあるそうです。					
25 木	まるコッペパンきりめいり		脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		561　kcal
	だいずミートいりミートソース	○	ぶたにく　ぶたレバー　だいずミート	さとう　オリーブオイル	たまねぎ　ピーマン　トマト	25.0　g
	はなやさいサラダ			あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　パプリカ	19.3　g
	たまごとわかめのスープ		たまご　とうふ		だいこん　ねぎ	2.2　g
一口メモ	今日のミートソースには大豆のたんぱく質からつくられた加工食品、大豆ミートが入っています。大豆ミートは環境問題や食糧問題など、いくつものSDGｓ的観点から必要性をひも解いていくことができます。例えば、大豆ミートの生産は水の使用量やCO_2排出量が少なくすむメリットがあります。大豆ミートは栄養的にみても低カロリー高たんぱくで、食物せんいやミネラルも豊富な食品です。					
26 金	むぎごはん			こめ　むぎ		572　kcal
	さけのてりやき		さけ	さとう		28.5　g
	ぶたキムチいため	○	ぶたにく	はるさめ　あぶら　さとう　ごま	キムチ　はくさい　たまねぎ　ピーマン	13.1　g
	じゃがいもどいんげんのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ　さやいんげん	2.3　g
一口メモ	キムチは韓国の伝統的な漬け物です。キムチには、とうがらしが欠かせません。とうがらしにふくまれる「カプサイシン」という辛味成分が胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり食べ物の消化をよくしてくれたりします。ぶたキムチいためを食べて食欲をアップさせ、夏のつかれをふきとばせるようにしっかり食べましょう。					
29 月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん			こめ　発芽玄米		610　kcal
	チキンカレー		とりにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　グリンピース	22.6　g
	ポテトとおこめのささみカツ	○	とりにく	じゃがいも　こめこ　あぶら		17.4　g
	かいそうサラダ		わかめ　ふのり　こんぶ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	2.3　g
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富でしかも低カロリーです。食物せんいは、おなかのそうじをしたり、腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					
30 火	麦ごはん			こめ　むぎ		601　kcal
	和風コロッケ			じゃがいも　パンこ　さとう	たまねぎ	23.8　g
	豚肉とごぼうのきんぴら	○	ぶたにく	ごま　ごまあぶら	にんじん　ごぼう　しめじ	18.1　g
	鶏の水炊き		とりにく　ちくわ　とうふ		にんじん　しいたけ　はくさい　ねぎ	1.7　g
一口メモ	鶏の水炊きは、福岡県の郷土料理です。昆布と鶏肉のうまみの相乗効果でおいしいだしになります。本場ではポン酢でいただきますが、給食ではだしのうまみを存分に味わってほしいので、少しだけ塩味を加えています。					