令和7年度

8・9月給食献立予定表（中学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
26 火	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		735　kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが	砂糖		25.8　g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし　キャベツ	砂糖	ごま	19.8　g
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	玉葱			2.0　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	○					米　発芽玄米		830　kcal
	夏野菜カレー		鶏肉		ピーマン　にんじん	なす　玉ねぎ	じゃがいも	油	29.7　g
	塩麹チキンカツ		鶏肉				小麦粉	油	24.2　g
	大根サラダ				にんじん	大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖		2.7　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	丸コッペパン切り目入り	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		616　kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉　豚肉		トマト	玉ねぎ	小麦粉	油	30.7　g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ　きゅうり		油	19.7　g
	もやしとわかめのスープ		鶏肉	わかめ	にんじん	もやし　しめじ　ねぎ			3.0　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	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		794　kcal
	さばの香味焼		さば　みそ				砂糖	ごま	31.0　g
	大根と豚肉の煮物		豚肉　さつま揚げ		にんじん	大根　しいたけ	砂糖	油	27.1　g
	キャベツのみそ汁		油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　えのきたけ			3.1　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。								
9月 1 月	麦ごはん	○					米　麦		685　kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉　みそ				砂糖	ごま	27.6　g
	もやしのいそべあえ			のり	ほうれん草　にんじん	もやし			20.8　g
	小松菜のみそ汁		油揚げ　みそ		小松菜　にんじん	大根　ねぎ			2.3　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	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		737　kcal
	いわしみぞれ煮		いわし			大根			31.1　g
	肉じゃが		豚肉		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	15.5　g
	鶏ごぼう汁		鶏肉			ごぼう　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	油	2.1　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	梅しらすごはん	○		しらす		梅	米	ごま	928　kcal
	国産春巻き		豚肉		にんじん	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉　砂糖	油	31.9　g
	春雨サラダ					キャベツ　きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	32.6　g
	マーボー豆腐		豚肉　大豆ミート　豚レバー			玉ねぎ　だけのこ　しいたけ　ねぎ　な	砂糖　片栗粉		3.0　g
	果汁グミ（ぶどう）						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			県産強力粉　砂糖	マーガリン	775　kcal
	鶏のハーブ焼き		鶏肉				砂糖		33.0　g
	ツナ入かぼちゃサラダ		オリーブドツナ		かぼちゃ	玉ねぎ　きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	29.0　g
	小松菜ときのこのコンソメスープ		ベーコン		小松菜	たまねぎ　しめじ　しいたけ		油	3.0　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	麦ごはん	○					米　麦		694　kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	28.2　g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根	砂糖		20.6　g
	玉ねぎとキャベツのみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			1.9　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。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
10 水	キャロットごはん	○			にんじん		米　麦	無塩バター	721　kcal
	鶏肉のはちみつマスタード焼		鶏肉				はちみつ		27.6　g
	ブロッコリーのツナポン		オリーブドツナ		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり			24.8　g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		パセリ	玉ねぎ　もやし		オリーブ油	2.1　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	小さめコッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		766　kcal
	アジフライ		あじ				小麦粉	油	29.2　g
	なすのミートスパゲティ		豚肉		パプリカ　トマト	玉ねぎ　なす	スパゲティー	オリーブ油	29.6　g
	きゃべつのスープ		ウインナー		にんじん　アスパラガス	キャベツ　玉ねぎ			2.6　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	麦ごはん	○					米　麦		791　kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ				小麦粉	バター	34.9　g
	すき昆布と大豆の煮物		大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖	油	22.2　g
	野菜たっぷりみそしる		豚肉　油揚げ　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		2.2　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。								
17 水	青菜ごはん	○			大根の葉		米　麦		705　kcal
	ねぎ入り卵焼き		卵		ねぎ　にんじん				24.4　g
	白菜のおかかあえ		糸かつお		小松菜　にんじん	白菜			16.2　g
	さつま汁		豚肉　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	さつまいも	油	2.8　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。								
22 月	麦ごはん	○					米　麦		746　kcal
	高野豆腐衣のヤンニョムチキン		鶏肉　高野豆腐				砂糖	油　ごま	37.1　g
	もやしの中華炒め				にんじん	もやし　きくらげ　枝豆		ごま油	20.0　g
	えび団子スープ		えびボール		にんじん　小松菜	たけのこ　しいたけ　白菜			2.5　g
一口メモ	ヤンニョムチキンは、コチュジャン　にんにく　砂糖その他の香辛料から作る甘辛いソースで味付けされた韓国式フライドチキンの１つです。いつもは衣に片栗粉を使いますが、少しでも鉄分がとれるように、今日は高野豆腐の粉を使っています。								
24 水 (二年生)	麦ごはん	○					米　麦		716　kcal
	さばの豆乳みそ煮		さば　豆乳　みそ				砂糖		31.1　g
	なめたけあえ				ほうれん草　にんじん	もやし　えのきたけ			22.9　g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	ごぼう　白菜　しめじ　ねぎ	かやきせんべい	油	3.0　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。								
29 月	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		757　kcal
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	27.3　g
	ポテトとお米のささみカツ		鶏肉				じゃがいも　米粉	油	20.2　g
	かいそうサラダ			わかめ　昆布　ふのり		キャベツ　きゅうり　とうもろこし			2.9　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	○					米　麦		767　kcal
	和風コロッケ					玉ねぎ	じゃがいも　パン粉　砂糖	油	28.9　g
	豚肉とごぼうのきんぴら		豚肉		にんじん	ごぼう　しめじ	砂糖	ごま　ごま油	21.6　g
	鶏の水炊き		鶏肉　ちくわ　豆腐		にんじん	しいたけ　白菜　ねぎ			2.3　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。								

～食べものクイズ～

ミートソーススパゲッティ

Q ミートソーススパゲッティのルーツとなる、イタリアの地名がついた料理はどれでしょう?

①ボロネーゼ
②ボモドーロ
③アラビアータ

たまねぎなどの野菜をみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め煮にしたトマトペーストのソースを、ゆでたパスタの上にかけた料理です。

マッシュルーム

Q マッシュルームと同じうま味成分を多くふくむ食材はどれでしょう?

①昆布
②かつお節
③煮干し

白茶には白生していないきのこで、ツクリタケ、セイヨウマツタケともいい、ホワイト種とブラウン種があります。

A こたえは①

イタリア北部にあるボローニャ地方の名前がついた「スパゲッティ・アッラ・ボロネーゼ」（ボローニャ風のスパゲッティ）がルーツといわれています。それがアメリカに伝わり、トマトケチャップを使ったあまい味付けにアレンジされたものが日本に伝わりました。

A こたえは①

昆布やトマト、チーズなどと同じうま味成分のグルタミン酸を多くふくんでいます。マッシュルームはこの豊富なうま味を生かし、オリーブオイルとにんにくで煮こんだ「アヒージョ」などで食べられています。マッシュルームは世界中で広く栽培され、きのこの中でも生産量が最も多いといわれています。