

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

# 8月 中学校給食予定献立表

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！

スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。

○予約の前に支払いが必要です。  
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。  
 ○予約は1か月単位です。  
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。  
 ○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

26日(木)

鶏肉の一味焼き  
 ちくわの磯辺揚げ  
 小松菜のみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 845 kcal  
 ○たんぱく質 32.4 g  
 ○脂質 25.6 g

27日(金)

さばのおろしだれ  
 筑前煮  
 もやしのからしあえ  
 おかかひじき



卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 792 kcal  
 ○たんぱく質 34.9 g  
 ○脂質 21.9 g

30日(月)

カレー豆腐  
 揚げギョーザ  
 サンラータン



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 818 kcal  
 ○たんぱく質 30.6 g  
 ○脂質 24.6 g

31日(火)

照り焼きハンバーグ  
 かぼちゃの天ぷら  
 豚汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 858 kcal  
 ○たんぱく質 30.7 g  
 ○脂質 21.8 g

## ～旬の食べ物紹介～ かぼちゃ

普段食べているかぼちゃのほとんどは、西洋かぼちゃと呼ばれるかぼちゃでホクホクとして甘いのが特徴です。日本かぼちゃは表面がごつごつして、水分が多くねっとりとしているのが特徴です。かぼちゃには他にもハロウィンに使われる表面がオレンジ色のペボかぼちゃなどたくさんの種類があります。



西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ



ペボかぼちゃ

日本の食文化

### 冬至のかぼちゃ

日本では栄養豊富なかぼちゃを、野菜が少なくなる冬まで大切に保存して「冬至」の日に食べるという習慣があります。

# 8月31日は「野菜の日」です

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350g食べるようにしましょう！

### 緑黄色野菜

濃い色の野菜でビタミンAのもととなるカロテンを多く含む

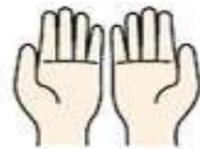


### その他の野菜

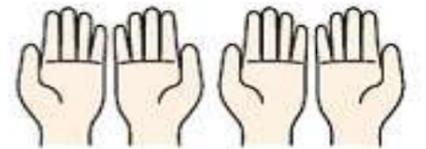
緑黄色野菜以外の色のうすい野菜でビタミンCなどを多く含む



## 350gはどれくらい？



両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯のその他の野菜

### ポイント

- 朝食を抜くと必要量をとるのが難しいので、1日3食で野菜を食べるようにしましょう。
- 火を通すことでかさが減り、たくさん食べられます。
- 野菜は栄養面だけでなく、料理の彩りを良くし、視覚的に食事をおいしそうに感じさせてくれます。野菜ジュースやサプリメントのみには頼らず、自然の野菜をとるようにしましょう。

### カロテン

粘膜を強くする。油と一緒にとると、吸収がよくなる。

### カルシウム

骨や歯のもとになる。葉もの野菜に多く含まれる。



### ビタミンC

肌を丈夫にしたり、体の抵抗力を高める働きがある。

### 食物繊維

腸の掃除をし、腸の働きを活発にする。