



8月 予定献立表

		お も な 材 料						摂取基準	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校中学年	中学生
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	エネルギー
日 (曜日)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	650kcal	830kcal
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13~20%	
								脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20~30%	
								塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
20 (水)	ご飯 牛乳 マーボーなす 海藻サラダ 中華コーンスープ	ふた肉、みそ ツナ 草佃ハム	牛乳	ピーマン にんじん	なす、しょうが、にんにく、長ねぎ きゅうり、キャベツ コーン、玉ねぎ	ご飯 さとう、でんぷん さとう でんぷん	油 ごま油	エネルギー 606 タンパク質 15.3 脂質 34.0 塩分 1.9	エネルギー 785 タンパク質 15.0 脂質 31.8 塩分 3.2
21 (木) ★	ライ麦パン 牛乳 白身魚のキャロットマヨネーズ焼き チーズとポテトのサラダ ズッキーニのトマトスープ いちごジャム	ほき 草佃ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト、こまつな		ライ麦パン ノンエッグマヨネーズ じゃが芋、さとう マカロニ	油	638 18.9 32.8 3.1	848 18.0 30.6 4.4
22 (金)	五目そばろ丼(麦入りご飯) 牛乳 中華和え 貝だくさんみそ汁	とり肉 草佃ハム 生揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、しょうが もやし、コーン ごぼう、しめじ	ご飯 麦、さとう 春雨、さとう	ごま油	630 19.7 24.6 1.9	822 18.9 22.0 2.8
25 (月)	ご飯 牛乳 ぶりの照りかけ おひだし もやしと豆腐のみそ汁	ぶり かつおぶし 豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが キャベツ しめじ、もやし	ご飯 さとう、でんぷん	油	613 17.7 34.9 1.7	775 16.7 32.5 2.4
26 (火)	ドライカレー(麦入りご飯) 牛乳 まめまめサラダ みかんゼリー(学配)	ふた肉 大豆、金時豆、てぼう豆、草佃ハム	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが キャベツ、コーン、えだ豆	ご飯 麦 油、レインボー米粉カレー	ごま油	664 17.2 31.0 1.6	850 16.8 29.1 2.4
27 (水)	ご飯 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き キャベツののりごま和え みそワタンスープ	とり肉 のり ふた肉、肉入りワンタン、みそ	牛乳	こまつな にんじん、行者菜	キャベツ、もやし 玉ねぎ、にんにく	ご飯 ほろみつ	ごま ごま油	605 18.6 32.0 2.2	786 18.0 29.7 3.3
28 (木) ★	かんぴょうの炊き込みご飯 牛乳 あかつおの西京焼き ごまマヨサラダ かきたま汁	牛乳 あかつお西京漬け ツナ 卵、豆腐、とり肉	牛乳	にんじん にんじん	かんぴょう、干しいたけ ごぼう、キャベツ、コーン	ご飯 でんぷん		603 18.4 33.1 2.3	743 18.0 32.6 3.2
29 (金)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン(2ケ) 野菜とじゃこのナムル 春雨スープ	とり肉 揚げちりめん	牛乳	こまつな ピーマン、にんじん	にんにく もやし キャベツ	ご飯 さとう、でんぷん さとう	油、ごま ごま油	638 15.3 33.7 1.9	826 14.8 32.1 2.8

★アレルギー対応食提供日

8/21(木) “乳”  
8/28(木) “卵”

みなさんが給食で食べているご飯は  
長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。  
尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、  
長井市産の食材が入る場合があります。  
物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。



長井市産 **〇米** **〇にんにく** **〇玉ねぎ** **〇長ねぎ**  
**〇行者菜** **〇トマト** **〇ピーマン** **〇なす**  
**〇じゃが芋** **〇えだ豆**

\*生産者のみなさん

酒井喜三さん 横澤芳一さん 黒沢征夫さん  
伊東啓人さん 小関進さん 尾形愛子さん  
寺泉ハウス農場さん  
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん



8/31  
野菜の日

8月31日は日付の語呂合わせから「野菜の日」となっています。スーパーマーケットには1年をとおして豊富な種類の野菜が並びますが、本来野菜にはたくさん収穫でき、一番味もよくなる「旬」があります。地場産物直売所に足を運ぶと、その時々旬を迎えた野菜がたくさん並んでいます。ぜひその時にしか味わえない旬の野菜を味わってみてください。

野菜の旬を見てみよう! .....



野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り

キャベツやレタスを生で食べる時



両手に山盛り

●花やつぼみを食べる

きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

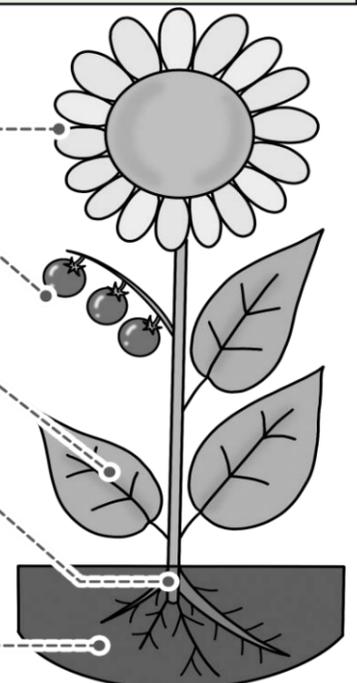
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ\*、じゃがいも\*、れんこん\* など  
\*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



\* 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧