

令和7年度 8月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
26 (火)	ごはん	肉団子のうま煮 酢の物 ピリ辛みそ汁	根菜つね 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま	801 25.3 117.0
27 (水)	ごはん	豚キムチ 中華スープ 元気ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん 小ねぎ	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ コーン	米 砂糖 でん粉	ごま油	812 31.8 120.4
28 (木)	麦ごはん	鮭のフライ 切り干し大根の煮物 豚汁	鮭 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	もやし キャベツ しょうが 切干大根 ごぼう	米 白麦 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	795 31.8 112.0
29 (金)	キーマ カレー	キーマカレー ドレッシングサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	850 32.3 119.0

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがですか? 8月末には夏休みが終わりますが、長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜寝る前の強い光は避ける



スマートフォンなどの強い光を浴びると、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。寝る前は、使用を控えます。

夜は早めに寝る



成長期の中学生にとって、必要な睡眠時間は、8~10時間です。

朝起きたときに日光を浴びる



朝の日光には、体内時計をリセットする働きがあります。起きたら、カーテンを開けて、日光を浴びましょう。

朝ごはんをよくかんで食べる



よくかんで食べることで、脳が刺激され、活発に働くようになり、体温も上がります。

日中、しっかりと活動する



勉強やスポーツなどで、十分に体と脳を動かします。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と眠ることができます。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできません。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べられないようなものを使い、工夫して食事を作っていました。

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。



戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりに「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。



令和7年度 8月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p>25日(月)</p> <p>始業式</p> 	<p>26日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>肉団子のうま煮 (8個位) 酢の物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト 豚キムチ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 中華スープ</p>	<p>28日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のフライ 切り干し大根の煮物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 豚汁</p>	<p>29日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレールウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>キーマカレー</p>
---	--	--	---	--

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

8/31 は、野菜の日!

野菜の旬について知ろう!



◎「旬」ってなあに?

野菜は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」とは野菜が最もおいしくて、たくさん収穫できる時期のことです。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでも食べることができますが、旬の時期の野菜は味が良く、私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があります。

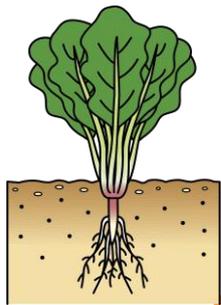
◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるものに分けられます。野菜の食べる部分と、育つ時期の関係を見ると、その野菜の旬の時期の大まかな傾向をつかむことができます。

葉を食べる野菜

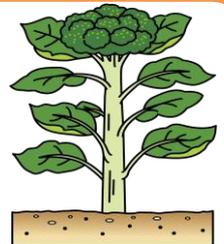
ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。

キャベツには春と冬の2回旬があるものもあります。また、玉ねぎは実のように見えますが、葉のつけねの太った部分を食べています。



花やつぼみを食べる野菜

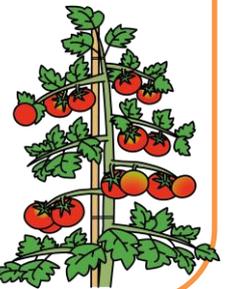
ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



実を食べる野菜

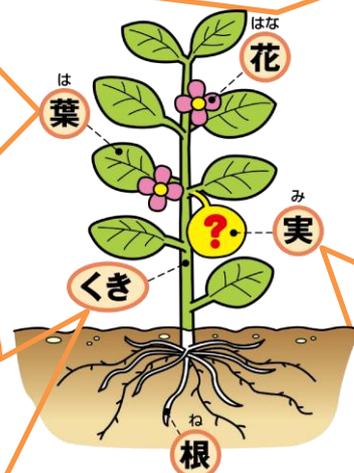
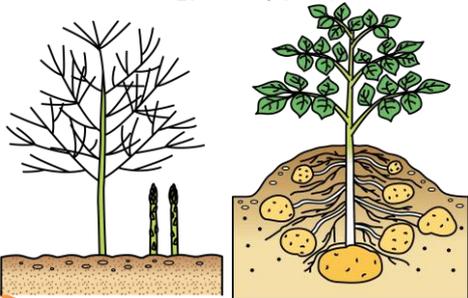
トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。

水分やカリウムを多くふくみ、熱くなつた体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。



くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中(地下)のくきを食べる野菜もあります。



根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。

食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。

