

令和8年度 8月学校給食献立表(A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 (水)	中華 カレー	ひじきの春雨サラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 芽ひじき	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	782 28.1 115.1
27 (木)	胚芽 ねじり 小パン	スパゲティミートソース キャベツのスープ 巨峰	牛ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きょうほう	胚芽パン スパゲティ 砂糖	サラダ油	771 30.4 105.1
28 (金)	わかめ ごはん	鶏肉のから揚げ もやしとにんじんの炒めもの きのこ汁	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく もやし しめじ えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 巻きふ	サラダ油	824 32.5 108.4
31 (月)	麦ごはん	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 なすのみそ汁	牛肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう なす 玉ねぎ	米 白麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	802 29.8 119.7

※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。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目		New ブロッコリー (2026年4月～)		キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
なす	にんじん	ねぎ	はくさい	ピーマン	レタス	たまねぎ	じゃがいも	ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
- ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養
たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えるだけで味味がぐっと変わります。栄養たっぷりの野菜を「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

令和8年度 8月学校給食盛付表(A 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

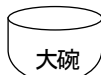
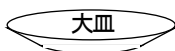


26日(水)	27日(木)	28日(金)
牛乳 ひじきの春雨サラダ 小皿 かけて食べる 麦ごはん 大皿 カレールウ 中華カレー	牛乳 巨峰 (4~5個) 小皿 スパゲティミートソース 大皿 胚芽ねじりパン 小皿 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉のから揚げ (2個) もやしと人参の炒め物 大皿 大碗 わかめごはん 小碗 きのこ汁

31日(月)



牛肉とじゃがいもの
きんぴら煮



麦ごはん



なすのみそ汁

※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。



旬の食べ物を食べましょう！



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



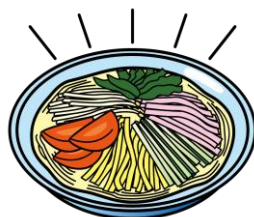
厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

