

# 令和8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<br>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<br>(kcal)      |
|-----------|------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|
|           |                  |                                  | おもに体の組織をつくる<br>(赤のグループ) |                      | おもに体の調子を整える<br>(緑のグループ) |                                  | おもにエネルギーになる<br>(黄のグループ) |             | たんぱく質<br>(g)         |
|           | 主食               | 主菜・副菜                            | 1群<br>(魚、肉、卵、<br>豆、豆製品) | 2群<br>(牛乳、小魚、<br>海藻) | 3群<br>(緑黄色<br>野菜)       | 4群<br>(その他の野菜、<br>果物)            | 5群<br>(穀類、芋類、<br>砂糖)    | 6群<br>(油脂)  | 炭水化物<br>(g)          |
| 26<br>(水) | 麦ごはん             | 牛肉とじゃがいものきんぴら煮<br>なすのみそ汁         | 牛肉 油揚げ                  | 牛乳 わかめ               | にんじん いんげん<br>小ねぎ        | ごぼう なす 玉ねぎ                       | 米 白麦 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖  | サラダ油<br>ごま  | 802<br>29.8<br>119.7 |
| 27<br>(木) | わかめ<br>ごはん       | 鶏肉のから揚げ<br>もやしとにんじんの炒めもの<br>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<br>えのきたけ            | 米 小麦粉<br>でん粉 巻きふ        | サラダ油        | 824<br>32.5<br>108.4 |
| 28<br>(金) | 胚芽<br>ねじり<br>小パン | スパゲティミートソース<br>キャベツのスープ<br>巨峰    | 牛ひき肉 大豆<br>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<br>スパゲティ 砂糖        | サラダ油        | 771<br>30.4<br>105.1 |
| 31<br>(月) | 中華<br>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<br>にんにく しょうが きゅうり | 米 白麦 砂糖<br>でん粉 はるさめ     | サラダ油<br>ごま油 | 782<br>28.1<br>115.1 |

※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！

|                      |                    |                     |                  |
|----------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| <b>おなかの調子が整う</b><br> | <b>成長をサポート</b><br> | <b>肌がきれいになる</b><br> | <b>肥満を防ぐ</b><br> |
|----------------------|--------------------|---------------------|------------------|

# 令和8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



| 26日(水)                                                                                             | 27日(木)                                                                                                    | 28日(金)                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>牛乳</div> <div>牛肉とじゃがいもの<br/>きんぴら煮</div> <div>大皿</div> <div>大碗 麦ごはん</div> <div>小碗 なすのみそ汁</div> | <div>牛乳</div> <div>鶏肉のから揚げ(2個)<br/>もやしと人参の炒め物</div> <div>大皿</div> <div>大碗 わかめごはん</div> <div>小碗 ききの汁</div> | <div>牛乳</div> <div>巨峰(4~5個)<br/>小皿</div> <div>スパゲティミートソース<br/>大皿</div> <div>胚芽<br/>ねじり<br/>小皿</div> <div>キャベツの<br/>スープ<br/>小碗</div> |

※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。

| 31日(月)                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>牛乳</div> <div>ひじきの春雨サラダ<br/>小皿</div> <div>かけて<br/>食べる</div> <div>大碗 麦ごはん</div> <div>小碗 カレールウ</div> <div>中華カレー</div> |



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

|                      |                      |                          |                          |
|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>少量でもバランスよく食べる</p> | <p>冷たい麺は具たくさんにする</p> | <p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p> | <p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p> |
|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|