



令和8年度 8月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
20 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			608 kcal 22.8 g 19.8 g 1.9 g		今日から2学期が始まりました。みなさん、夏バテなどしていませんか？まだまだ暑い日が続きます。食事や水分補給にも気を付けて、元気に過ごしましょう。 
	ガバオライスの具	ふたひきにく レバー		あおピーマン にんじん バジル	にんにく たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	さけ ちゅうかういためだれ ハーフシーズニング			
	野菜のレモン和え				はくさい もやし きりぼしだいこん れもんかじゅう	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ			
	ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	トマトケチャップ トマトソース チキンフイヨン コンソメ しお こしょう			
【かるしお給食】											
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			547 kcal 22.8 g 15.7 g 1.6 g		今日は「かるしお給食」です。炒め物にしょうがやにんにくなどの香りを生かす食材を入れることで、減塩につながります。料理の香りや風味を強くしてくれるので、物足りなさを感じにくくしてくれます。 金ケ崎中なし
	だし巻き玉子	たまご				さとう でんぶん	あぶら	つゆ しお			
	豚肉と夏野菜のみそ炒め	ふたにく みそ		あおピーマン	キャベツ なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ			
	モロヘイヤのみそ汁	とうふ みそ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ						
	ミニトマト2個			ミニトマト							
【町内産食材の日給食】											
24 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			561 kcal 22.5 g 16.7 g 1.7 g	717 kcal 27.5 g 19.4 g 2.2 g	今日は、「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材を多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料（放送資料）でお知らせします。 
	豚丼の具	ふたにく			たまねぎ しいたけ しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ			
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
	夕顔のみそ汁	とうふ みそ			ゆがお キャベツ たまねぎ						
【えいたクンきゅうしょく】（三ヶ尻小学校6年 2班 希望献立）											
25 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			613 kcal 23.3 g 18.6 g 2.0 g	747 kcal 27.0 g 20.6 g 2.6 g	今日は三ヶ尻小学校6年2班の希望献立です。みんなが好き嫌いなく食べられて、栄養が入っているものを考えてくれました。美味しくいただきます！
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	ごま あぶら	しょうゆ みりん トマトケチャップ とうがらし しお			
	野菜のツナ和え	ツナ(まぐろ・かつお)	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお			
	キムチ汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ しいたけ はくさいキムチ	さとう		チキンフイヨン ちゅうかスープフストック さけ しょうゆ しお ぎょしょう とうがらし			
	かみかみグミ(あおりんご)		ゼラチン		りんごかじゅう	さとう みずあめ					
26 (水)	結びパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	567 kcal 26.2 g 23.9 g 2.1 g	701 kcal 32.0 g 28.8 g 3.0 g	チリコンカンはアメリカ南部やメキシコに近い地域で親しまれている料理です。ひき肉や豆、トマト、スパイスなどが入った煮込み料理です。 
	チリコンカン	ふたひきにく だいず レバー		あおピーマン トマト	たまねぎ にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリパウダー コンソメ			
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
	コーンポタージュ	とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ			チキンフイヨン コーンスープのもと コンソメ			
【西小学校リクエスト献立】											
27 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			604 kcal 26.4 g 19.0 g 1.6 g	765 kcal 32.2 g 21.9 g 2.1 g	今日は、西小学校のリクエストメニューの中から、鶏のから揚げ、納豆和え、ABCマカロニスープを取り入れました。味わって食べましょう。
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ			
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			つゆ			
	ABCマカロニスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル	チキンフイヨン コンソメ こしょう			
28 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			611 kcal 20.7 g 20.4 g 2.0 g	809 kcal 26.1 g 25.6 g 3.0 g	いかの足は10本あるように見えますが、実は「腕」が8本と、「長い触腕」が2本あります。長い2本の触腕を伸ばしてえさをつかまえています。 
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお			
	ひじきと大豆の炒り煮	だいず	ひじき しらす	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	もやしと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ						
	ミニトマト2個(中学校のみ)			ミニトマト							
【野菜の日給食】											
31 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			602 kcal 21.8 g 19.4 g 1.8 g	738 kcal 25.2 g 21.1 g 2.3 g	今日は野菜の日です。夏野菜や野菜のどこを食べているのかを学習しましょう。詳しくは配布資料でお知らせします。 
	たれ付き肉団子(2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう みずあめ	あぶら	しお しょうゆ トマトケチャップ			
	パリパリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	あぶら	あおじそドレッシング しお			
	夏野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん オクラ かぼちゃ	なす						

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

『ピーマンきんぴら』

【材料】(4人分)

○豚もも小間・・・60g
○酒・・・小さじ1
○オリーブオイル・・・小さじ1
○青ピーマン・・・80g ★砂糖・・・小さじ1
○赤ピーマン・・・20g ★みりん・・・小さじ1/2
○ごぼう・・・40g ★醤油・・・大さじ1/2
○糸こんにゃく・・・40g ★白いりごま・・・小さじ2

【作り方】

①青ピーマン、赤ピーマン、ごぼうは千切りにする。
②豚肉を酒につけておく。
③サラダ油で②を炒める。
④ごぼうとこんにゃくを入れ、火を通す。
⑤青ピーマン、赤ピーマンを入れ、★を入れる。

夏野菜をたっぷりつかって、栄養もたっぷり取りましょう！

『マーボー大根スープ』

【材料】(4人分)

○豚ひき肉・・・100g
○大根・・・200g
○しいたけ・・・20g
○長ねぎ・・・20g
○にら・・・20g
○ごま油・・・小さじ1
○おろし生姜・・・小さじ1/3
○おろしにんにく・・・小さじ1/3
★豆板醤・・・小さじ1/4
★中華だし・・・小さじ1
★醤油・・・小さじ2
★みそ・・・小さじ2
★砂糖・・・小さじ1
★酒・・・小さじ1
○片栗粉・・・大さじ1

【作り方】

①大根はいちょう切り、しいたけはスライス、長ねぎは小口切り、にらは1cmに切る。
②鍋にごま油を入れ、生姜、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
③水を入れて大根を入れて煮込む。
④大根に火が通ったら、しいたけを入れる。
⑤長ねぎとにらを入れたら、★で味をつけ、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。

給食レシピ紹介

8月 給食だより

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す。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！



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いると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「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、いいとがいっぱい！



おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」と同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつのとり方3か条



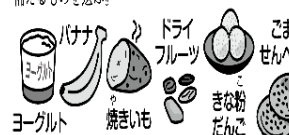
厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫



さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



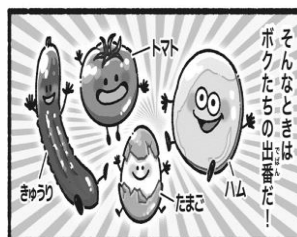
栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



夏バテ退治



食欲のない日でも栄養バランスを大切に！