

令和8年

8月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームペ
ジからもご覧いただけます。

ー関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食 品 名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal)	
		からだ おもに体をつくる		からだちよし おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 質			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
18 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			トマトは生で食べたり、焼いたり、煮込んだりと様々な料理に使われます。トマトには、昆布など日本の伝統的なだしとうまみ成分のグルタミン酸が含まれているので、トマトを加えることで、味にコクが出て料理がおいしくなります。	kcal 820g 36.7g 26.1g 3.9g	kcal 820g 36.7g 26.1g 3.9g
	夏野菜のミートグラタン	豚肉	チーズ	かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ エリンギ にんにく		あぶら油	ハヤシルウ 赤ワイン こしょう クチャップ			
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	きのこマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	はさい 白菜 しめじ えのきだけ 大根	マロニー		スープストック しょうゆ こしょう			
	オレンジ				オレンジ						
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			牛乳には、私たちの成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。特にカルシウムは、骨や歯などを作るもとになり、成長期にしっかりした体を作るためには欠かせない栄養素です。	kcal 822g 31.3g 30.3g 2.4g	kcal 822g 31.3g 30.3g 2.4g
	コーンしゅうまい	豚肉			とうもろこし 玉ねぎ 生姜 小麦粉 片栗粉 砂糖		ごま油	しょうゆ 塩			
	マーボーなす	豚肉		にら にんじん	なす しょうが ねぎ 生姜 にんにく	さとう なたくりこ 砂糖 片栗粉	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酒 麻婆豆腐の素			
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 酒 塩 スープストック			
20 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			チーズは、牛乳から作ることができますが、100gのチーズをつくるために必要な牛乳の量は1kgになります。牛乳の栄養成分が詰まったチーズは、すぐれたカルシウムの供給源のひとつです。	613 kcal 339 g 14.6 g 1.8 g	781 kcal 41.9 g 16.5 g 2.1 g
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ				しょうゆ 酒 みりん			
	かりぼり和え	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 なす だいこん しょうが 大根 れんこん 生姜	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう ししいたけ しめじ ねぎ	こむぎこ なたくりこ 小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし			
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			2学期の給食が始まりました。暑い日が続きますが、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、早寝・早起きを心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。	634 kcal 205 g 19.5 g 1.8 g	809 kcal 24.9 g 24.0 g 2.2 g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ	パン粉 小麦粉 さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩			
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ			
	豆腐と春雨のすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	はさい 白菜 えのきだけ ねぎ	はるさめ 春雨		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	オレンジ（南小・滝沢小・舞川小のみ）				オレンジ						
24 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			玉ねぎは、うまみ、甘味、辛味がそろい、カレーや肉じゃがなど和洋中、いろいろな料理をおいしくしてくれます。玉ねぎを切る時に涙を出させる辛味成分には、血液をさらさらにしたり、体の疲れをとってくれる働きがあります。	609 kcal 288 g 17.0 g 1.9 g	778 kcal 37.0 g 20.2 g 2.5 g
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	なす 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	じゃが芋 つきこんにやく	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん 大根 ごぼう しめじ ねぎ			酒 塩 煮干しだし			
25 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べて、1日の生活リズムを整えましょう。	586 kcal 25.0 g 25.8 g 2.7 g	741 kcal 31.5 g 32.2 g 3.6 g
	ハンバーグトマトソースがけ	鶏肉 豚肉		トマト	なす 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう 砂糖	あぶら油	クチャップ 塩 しょうゆ 赤ワイン			
	米麺サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	こめめん 米麺	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ	じゃが芋	あぶら油	コンソメ しょうゆ こしょう			
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			とうもろこしは、小麦・米と並ぶ世界の三大穀物の1つです。コロンブスの新大陸到達でとうもろこしは、世界中に広がったと言われています。日本で広く本格的に作られるようになったのは、明治時代以降です。とうもろこしには、食物せんいが多く含まれるので、おなかの調子を整え、便秘の予防になります。	625 kcal 23.2 g 19.9 g 1.9 g	803 kcal 29.5 g 24.8 g 2.4 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	なたくりこ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒			
	わかめとコーンのサラダ	ささみフレーク	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			青じそドレッシング			
	切干大根のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	りんご 切干大根 ねぎ	ふ 麩		煮干しだし			
	メロン（南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・舞川中のみ）				メロン						

※献立は都合により変更する場合があります。

8月使用予定の【一関市産】きゅうり 小松菜 トマト なす ピーマン 切干大根 米 牛乳 鶏肉 みそ 地場食材 【岩手県産】キャベツ にんじん 玉ねぎ パン 大豆 豚肉 鶏肉



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームペ
ジからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使う予定です。	食 品 名						ちようみりよう 調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)		
		からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 質					
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食でもよく登場する小松菜は、ビタミンだけでなく、カルシウムや鉄などもたくさん含まれています。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体へよく吸収されるので、キノコなどと一緒にとるといいですね。	584 kcal 26.1 g 13.7 g 2.1 g	741 kcal 32.2 g 15.7 g 2.9 g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	しょうが もやし 生姜 にんにく		あぶら油	しょうゆ 酒 鶏だし 焼き肉のタレ				
	千草和え	たまご卵		ほうれん草	キャベツ	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ めんつゆ				
	みそワタンスープ	とりにく鶏肉	みそ	にんじん	白菜 玉ねぎ 生姜 ねぎ 干し椎茸	ワタタン	しょうゆ 酒 スープストック					
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、夏野菜がたっぷり入ったカレーです。夏野菜は水分が多いので、体内の余分な熱を冷まし調整してくれる働きがあります。また、水分・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、汗で失ったものを補給することもできます。	640 kcal 22.8 g 20.8 g 2.2 g	826 kcal 28.8 g 26.1 g 2.8 g	
	ほうれん草オムレツ	たまご卵			ほうれん草	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	塩 こしょう				
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	きゅうり 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢				
	夏野菜カレー	とりにく鶏肉		ピーマ トマト	たまねぎ 玉ねぎ	じゃが芋	あぶら油	カレールー ソース				
31 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			サワラは、大きさによって名前が変わる出世魚です。70cm以上のものをサワラと呼んでいます。体長50cmまでは、関西ではサゴシ、関東ではサゴチといいます。血液の流れを良くしたりする成分(ドコサヘキサエン酸・エイコサペンタエン酸)が多く、たんぱく質やビタミンB2も豊富です。	640 kcal 26.9 g 19.9 g 1.8 g	805 kcal 33.1 g 23.5 g 2.3 g	
	さわら香味揚げ	さわら			にんにく	さとう コーンスターチ	あぶら油	塩 こしょう				
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ	とうもろこし こんにゃく	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう				
	豚汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	たまねぎ 玉ねぎ	じゃが芋 つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 塩 煮干し				
	メロン (一関小・一関東中のみ)				メロン							

※献立は都合により変更する場合があります。

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」



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。

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

ほうれん草

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！

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

夏バテ退治

