

令和8年度 8月 予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう、規則正しい生活リズムを考えよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示				
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品	栄								
						たんぱく質		無機質		炭水化物		脂質		
						魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		色のこい野菜		その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖・菓子
ひとくちメモ											小学3,4年生	中学生		
21金	ご飯	ABCスープ とり肉のから揚げ スティックサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 ABCマカロニ かたくり粉 さとう	なたね油 ごま油 米油 いりごま	夏休みは楽しくすごせましたか？人気の料理と高森産きゅうりをたっぷり使ったサラダで、体のリズムを整えていきましょう。	595 22.3 22.6 1.8	748 27.4 26.8 2.1			
24月	玄米入り ご飯	高原白菜と肉団子のスープ 夏野菜のドライカレー ダイコンサラダ	とりひき肉 豚ひき肉 肉団子 大豆 かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん 赤パプリカ	大根 えのき 白菜 玉ねぎ なす きゅうり 黄パプリカ とうもろこし	米 玄米 さとう	米油 いりごま	暑さで食欲がおちやすい時期。地元の高森産きゅうりを使って、食欲がわくドライカレーにしました。涼しい高原で育てた長野県産の白菜も味わいましょう。	569 25.2 19.8 2.1	709 30.5 23.0 2.9			
25火	ロール パン	ジュリエンスープ トマトオムレツ ジャーマンポテト 梨(小学校)	ベーコン トマトオムレツ ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	えのきたけ 大根 キャベツ 玉ねぎ 梨	ロールパン さとう じゃがいも	米油	梨は甘くてみずみずしい幸水を予定しています。ビタミンCは生野菜や果物に豊富ですが、じゃがいもにも実は豊富で熱にも強い特徴があります。	641 23.5 23.9 2.7	764 27.8 28.1 3.3			
26水	ご飯	ゆし豆腐汁 アジの南蛮漬け もろきゅう	ゆし豆腐 あじ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース 大根 きゅうり	米 かたくり粉 さとう	ごま油 なたね油 すりごま いりごま	体の熱を冷ますといわれる夏野菜。95%が水分のきゅうりは、水分補給にもぴったりです。今回は信州みそと砂糖をあわせて味わいましょう。	580 24.7 19.4 2.2	728 31.1 22.9 2.5			
27木	ご飯	アーサ汁 とうふチャンプルー にんじんしりしりサラダ	厚揚げ みそ 豚もも肉 とうふ たまご ツナ	牛乳 あおさ	にんじん にら	大根 玉ねぎ しめじ ゴーヤ もやし	米 さとう	ごま油	亜熱帯気候で育つゴーヤや筋れにくい島豆腐を使ったチャンプルーは、沖縄の代表的な郷土料理。給食ではゴーヤを少し入れてほろ苦さが食欲を刺激します。	560 25.3 19.3 1.7	696 30.2 22.2 2.1			
28金	ご飯	ワンタンスープ えびまんじゅう バンバンジー	豚もも肉 えびまんじゅう とり肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ 大根 たけのこ きゅうり キャベツ 子大豆もやし	米 ワンタン さとう	米油 ごま油 ねりごま いりごま	なみだ○○、もち○○、さし○○。どれも、食事マナーとしてやってはいけない”あるもの”の使い方です。○○に入る”あるもの”がわかりますか？	579 23.5 16.1 2.2	696 26.9 17.5 2.4			
31月	ご飯	きゅうりのすりながし汁 キャベツ入りつくね ナスのピリ辛炒め	かまぼこ 油揚げ つくね 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	えのきたけ きゅうり 長ねぎ なす 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	ごま油	野菜の日献立 高森のきゅうりとなすがたっぷりすりながしは、食材をすりつぶしてだしてのばす、伝統的な和食です。	582 22.4 20.6 2.1	722 26.3 23.8 2.5			
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きのことなる三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学3,4年生、下:中学生)	
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満		
適塩献立									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満		
太字の食品は高森町産です！														

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考してみてください。

歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です！

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するか、こちらの二次元バーコードを読み取ってください⇒

今月の目標

きそく正しい生活リズムを整えるために
朝食をしっかりとって一日を元気にスタート！

【参考】文部科学省、中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



体スイッチオン！
胃や腸などが動くことで体温が上がり、体中が活動の準備をととのえます。



頭スイッチオン！
寝ている間もエネルギーは使っています。朝食をとることで、勉強や運動に集中して



おなかスイッチオン！
胃に食べ物が入ることで腸が働き、おなかですっきりします。朝食を食べないと便秘の原因になることがあります。

主食、主菜、副菜の3つがそろった朝食で、3つのスイッチが入ります！
また、バランスのとれた朝食は夜の眠りをうながして、質のよい睡眠にもつながりますよ。

自分の健康は自分でつくろ

心身の健康

まだまだ暑い！運動会に向けた練習も始まります

【熱中症になりやすい環境】

- ・急に暑くなった日
- ・風がなく湿度が高い：汗が蒸発しづらく、体温がさがりにくい

【水分補給のタイミング】

- ・運動前：食事や飲み物で体の水分タンクを100%に
☑うすい色の尿がたくさん出ている
- ・運動中：こまめに水分をとりましょう
☑運動前後の体重減少が2%を超えていた場合は要注意！
自分に必要な水分補給量の目安になります。

【水分の種類】

- ・基本：水、麦茶
- ・たくさん汗をかく、1,2時間以上運動するとき：スポーツドリンク
- ※避ける飲み物：緑茶、紅茶、ココア、コーヒーなどカフェインが多いもの
→体の外に水分が出てしまう(利尿作用)

水分不足の危険信号

黄色信号

✓ のどがかわく → 水分をしっかりととりましょう

赤信号

- ✓ 強いかわき
- ✓ 吐き気
- ✓ 重苦しい
- ✓ めまい
- ✓ ぼんやりする
- ✓ 食欲が落ちる

危険！！
まわりの人に体調がわるいことを伝えて、涼しいところで休みましょう

尿の色でも脱水の状態を知ることができます。
こい色の尿が少ししか出ない時は要注意！
具体的な色を知りたい人はこちらにアクセス⇒





人気の給食レシピを一挙公開！

休日はおうちで料理にチャレンジしてみませんか？

一学期の給食で好評だった料理の作り方を紹介します。将来、自分の食事を自分で整える（準備、調理、片付けなど）ことができるようになるために、おうちの
人から料理のコツを教わりながら、食べる人の笑顔を思い浮かべて料理にチャレンジしてみましょう。

【主菜】魚のねぎ塩焼き（5月28日登場）

<材料（中学生4人分量）>

- ・魚（ブリ、アジ、サバなどの青魚がおすすめ）
70g 4切れ
- ・長ねぎ 25g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2と1/3
- ・酒、上白糖、白いりごま 各小さじ1
- ・米油（サラダ油でも可） 小さじ1/2
- ・おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、こしょう

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りする。
- ② ポリ袋に水分をふきとった魚、①、Aを入れてもみこみ、冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
- ③ フライパンに薄く油（分量外）をしいて温め、漬け汁ごと②を入れる。こげないように注意して両面焼く。

香味野菜（ねぎ、しょうが、にんにく）の香りが食欲をそそり、魚が苦手な人からも好評でした。



【副菜】キムタク炒め（6月8日登場）

<材料（中学生4人分量）>

- ・豚もも肉 140g
- ・キムチ 70g
- ・つば漬け（たくあんでも可） 70g
- ・キャベツ 80g
- ・もやし 60g
- ・こまつな 25g
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉、キムチ、つば漬けは食べやすい大きさに切る。キャベツとこまつなは1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、キムチ、つば漬け、キャベツを入れて炒める。
- ③ もやしと小松菜を入れてさっと炒める。

暑い季節に食欲をそそる一品。ごはんのにせたり、一緒に炒めて炒飯にしてもおいしいです！漬物で味がつくので、調味料も不要で手軽に作れます。



【副菜】元気サラダ（6月2日登場）

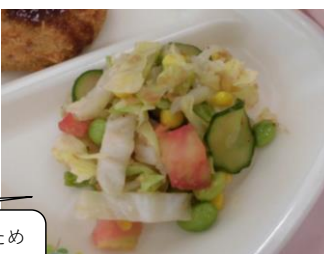
<材料（中学生4人分量）>

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 1/2本（40g）
- ・ホールコーン、むき枝豆 各25g
- ・トマト 40g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1と1/3
- ・酢 小さじ1と1/2
- ・三温糖（上白糖でも可） 小さじ2/3
- ・塩、黒こしょう 各少々

<作り方>

- ① キャベツは細切り、きゅうりは輪切り、トマトは1cm角に切り、キャベツときゅうりは塩もみして水気をしぼる。
 - ② Aは混ぜておく。
 - ③ ボウルに①を入れ、A、かつおぶしを入れて混ぜる。
- *給食では野菜を蒸しています。ご家庭ではさっとゆでるか塩もみすると、味がなじんでよりおいしくなります。

“サラダでげんき”というお話から生まれた料理。主人公が病気のお母さんのためにサラダづくりにチャレンジします。おいしいサラダができますように！



【汁もの】夏野菜の甘酒みそ汁（7月3日登場）

<材料（中学生4人分量）>

- ・かぼちゃ 75g
- ・玉ねぎ 1/2玉（75g）
- ・厚揚げ 80g
- ・なす 大1/2本（50g）
- ・かつお・煮干しだし 3カップ
- ・みそ 大さじ1と2/3
- ・こうじ甘酒 50g

<作り方>

- ① かぼちゃは1.5cm角、玉ねぎはくし形切り、なすとズッキーニはいちょう切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだしを入れ、煮えにくい食材から順に入れる。
- ③ みそ、甘酒、ズッキーニを入れて味を整える。

*野菜はおうちにあるものでアレンジできます

甘酒でほんのり甘い、アレンジみそ汁。冬のイメージがある甘酒ですが、江戸時代には夏バテ防止によく飲まれていました。



【汁もの】夏野菜のラタトゥイユ（7月17日登場）

<材料（中学生4人分量）>

- ・豚ひき肉 125g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・玉ねぎ 2/3玉（125g）
- ・赤・黄パプリカ 各40g
- ・なす 小2本（115g）
- ・ズッキーニ 70g
- ・トマト 大1/2個（110g）
- ・水 1/2カップ
- ・中濃ソース 大さじ1と1/3
- ・トマトケチャップ 大さじ4と1/2
- ・本みりん 小さじ1
- ・ローリエ 1枚

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、パプリカは1.5cm角、なすとズッキーニは1cm幅のいちょう切り、トマトは1cm角に切る。
- ② マカロニはゆでて、オリーブ油（分量外）をからめておく。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、野菜を入れてさっと炒め、水とAを入れて煮る。
- ④ ローリエを取り出し、マカロニを入れてさっと煮る。

野菜のうまみや甘みがしっかり出て、野菜が苦手な人にも好評でした。夏野菜がたくさん採れる今の時期に、大量に作って常備菜にしてもよいですね。

