

8月予定献立表

富士見中学校
栄養教諭
森田葉子

今月の食生活目標 規則正しい生活をしよう 運動と食事について理解しよう

クイズ 夏に咲く 野菜の花

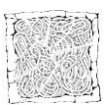
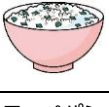
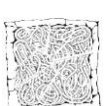


8月の献立 ここがポイント！

☆猛暑で疲れた体を元気にするために、食欲が低下しても食べやすい献立にしました。
☆旬を迎える「よっちゃばり」の野菜を使った料理を考えました。
☆夏は食中毒が心配な季節です。衛生面に配慮した献立にしました。

【8月の旬】
かぼちゃ トマト ミニトマト ピーマン
セルリー とうもろこし ブルーベリー
きゅうり パセリ じゃがいも ゴーヤ
夕顔 ズッキーニ 桃 すいか
アジ カジキ など

5割に⑨ ベーコン⑩
⑤⑥⑦⑧ ⑪⑫⑬⑭⑮
⑯⑰⑱⑲ ⑳㉑㉒㉓

予 定 献 立			給食に使われる食品:太字と よ は「よっちゃばり」の予定					栄養量		ひとことメモ		
太字はカミカミメニュー や行事食など			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる					
日 曜日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い		
			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実 類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g			
19 水	ラーメン		主菜:魚・肉・卵のおかず 副菜:野菜のおかず 汁物:味噌汁・スープなど デザート:果物・ゼリーなど	豚肉 ツナ 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	生姜 キャバツ きゅうり にんにく メンマ 玉ねぎ ねぎ きくらげ もやし	ラーメン 三温糖 重曹 小麦粉	油 ごま油	822 kcal 30.5 g 25.0 g 3.1 g	2年2部リクエスト給食☆ みそラーメンが1番人気でした。 から揚げとソーダゼリーは作業 と栄養価の都合上、別の日に作 ります。	
20 木	わかめご飯		鶏のから揚げ 春雨サラダ コーンスープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめご飯素	人参 小松菜	にんにく コーン 生姜 玉ねぎ キャバツ きゅうり	米 春雨 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま油	767 kcal 26.2 g 24.5 g 3.1 g	7.8部リクエスト給食☆ 人気メニューをバランスよく組み合 わせた献立を考えてくれました。新 しく入ったフライヤーで揚げます！	
21 金	コッパン		キッシュ風オムレツ 野菜のマリネ 豆乳スープ	ベーコン 卵 ウインナー 豆乳	牛乳 チーズ	ほうれん草 かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ キャバツ きゅうり もやし	コッパン じゃがいも	油	750 kcal 32.5 g 29.5 g 3.7 g	キッシュとはパイ生地やタルト生地 を敷いた型に、チーズ、生クリーム、 野菜などを混ぜ合わせた卵液を流 し込み、焼き上げたフランス料理で す。今回は給食用にアレンジしたレ シピです。	
24 月	ご飯		凍り豆腐の肉みそ絡め ズッキーニの浅漬け 夏野菜のみそ汁	凍り豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	人参	生姜 ズッキーニ 玉ねぎ ナス キャバツ えのき きゅうり ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	743 kcal 26.0 g 23.2 g 2.6 g	旬 旬のズッキーニを浅漬け風でいた だきます。見た目はきゅうりに似て いますが、かぼちゃの仲間です。	
25 火	ご飯		赤魚のねぎしょうゆ焼き チーズサラダ どさんこ汁	赤魚 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	キャバツ もやし きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	油 バター	733 kcal 35.7 g 22.6 g 2.9 g	近年は夏場でもノロウイルスが 流行しています。食事の前は必 ず手洗いをしましょう。また、具 合の悪い人は給食当番をしない ようにしましょう。	
26 水	きしめん		和風ポテトサラダ 五目きしめん汁 ココア蒸しパン	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 椎茸 ねぎ きゅうり	きしめん 上白糖 じゃがいも ココア 薄力粉 チョコチップ ベーキングパウダー	油	711 kcal 25.8 g 15.7 g 2.5 g	よっちゃばりさんの野菜の野菜が 最盛期を迎えています。富士見町 の子ども達の為に、新鮮で美味い 野菜を届けてくれます。生産者の方 々に感謝です！	
27 木	夏野菜カレー		キャバツのマリネ ソーダゼリー【リクエスト給食】 2年生の育てたミニトマト	豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト	にんにく ナス 生姜 キャバツ 玉ねぎ 枝豆 ズッキーニ もやし	米 ゼリー素	油	753 kcal 26.1 g 21.2 g 2.6 g	2年生が総合の授業で、一人ず つミニトマトを工夫しながら育て ています。全校分のミニトマトを 収穫することができるのか。お 楽しみに！	
28 金	コッパン		クリスピーチキン 大豆サラダ 春雨スープ 目指せ！一口30回！	鶏肉 大豆 ツナ 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく キャバツ きゅうり えのき	コッパン 春雨 天ぷら粉 コーンフレーク 上白糖	油	721 kcal 33.6 g 26.6 g 2.8 g	かみかみ献立 主菜は、衣にコーンフレークを使い ます。コーンフレークのバリバリとし た食感が良く、よく噛んで食べる料 理です。	
31 月	ご飯		おろしハンバーグ ゆかり和え 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 枝豆 キャバツ えのき もやし	米 パン粉 上白糖	油	742 kcal 33.7 g 23.5 g 2.4 g	給食室手作りのハンバーグ。お いしく作るポイントは、しっかりと 肉を「こねる」ことです！	

☆献立は都合により変更することがあります。
☆中学生の栄養目標量はエネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満です。
☆8月の平均栄養量はエネルギー752Kcal、たんぱく質30.1g、脂質24g、塩分2.8gです。
イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC・食育フォーラム

夏を元気に過ごすための「夏バテ対策」

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



しっかりとう睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

夏休みこそ、規則正しい生活を心がけましょう！

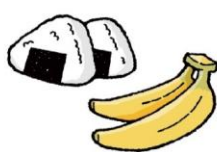


©少年写真新聞社2025

運動と食事の関係について

激しい運動の後はずばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



スポーツ選手に多い!?

貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。



鉄を多く含む食品

- ・小松菜
- ・枝豆
- ・きくらげ
- ・大豆製品
- ・レバー
- ・あさり
- ・赤身肉
- ・赤身の魚

ビタミンCを多く含む食品

- ・ブロッコリー
- ・ピーマン
- ・キウイ
- ・じゃがいも
- ・いちご
- ・さつまいも
- ・赤ピーマン
- ・レモン

貧血予防



1学期の給食室の様子



7部の収穫した「ルバーブ」を使って、ルバーブマフィンを作りました！



左：子供の日献立 右：七夕献立
各季節の行事に合わせて、献立を考えています。



七夕プリン

心をこめて作る

ココアプリン

手作りデザート

おからのマーブルケーキ



- ・古代米ご飯
- ・両国屋豆腐
- ・ハンバーグ
- ・すずらん咲く
- ・チーズサラダ
- ・富士見たっぷりみそ汁
- ・ほべ落ちルバーブ
- ・ミルクゼリー

富士見の特産物をたっぷり使った献立を考えました。



左：コーレ 右：飛び魚
実物を給食室の前に展示しました。

子どもたちは興味深々に見ていました！



いままでありがとう！

22年間使っていたフライヤーが夏休み明けから新しくなることになりました！