

8月 献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
20 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米, 強化米		715 kcal	2学期の スタート に向けて 給切し2 もに、学 忘し食期 れて事を 元 にご1気 おし日に こま3気 なし食持 つよきち てうちよ い。んく きまた食 タし、ペ よ暑ると ういこす 。日とる ががた 続大め く事には と思す、 夏休 ま食休 すみの の中を め、規 こ生則 ま活正 めりし なズく 水ん生 分を活 補大
		牛乳&味付け小魚		牛乳,小魚			上白糖	ごま	35.5 g	
		美味だれ焼き鳥				にんにく,たまねぎ	中双糖		21.0 g	
		キャベツの梅あえ				きゅうり,キャベツ,もやし,き ざみ梅漬			3.0 g	
		五目ワタンスープ	なると,豚ひき 肉		こまつな	たけのこ,たまねぎ,はくさ い,干し椎茸,しょうが	ワタタン			
21 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米, 強化米		756 kcal	
		牛乳		牛乳					32.0 g	
		ほうれん草とベーコンのキッシュ	ベーコン,卵	生クリーム, チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ		油	25.0 g	
		コーンとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,にんじ ん	コーン,キャベツ,きゅうり,ご ぼう	上白糖		2.3 g	
		大豆とトマトのスープ	鶏肉,大豆		にんじん,トマト,トマト 缶,いんげん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油		
24 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米, 強化米		767 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.2 g	
		タコライスの具	豚ひき肉	チーズ	トマト	たまねぎ,キャベツ	精白米,発芽玄米,強化 米,三温糖,てんぷん	油	17.0 g	
		夏野菜スープ	鶏肉		かぼちゃ,パセリ	キャベツ,ズッキーニ,たま ねぎ,セロリー		油	3.2 g	
		手作りみかんカラーゼリー					みかんゼリー素,ナ タデココ			
25 火	○	発芽玄米入りご飯	和食の日				精白米,発芽玄米, 強化米		736 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33.2 g	
		さばのみそ煮	さば,みそ			しょうが	中双糖,三温糖		19.3 g	
		五目きんぴら	鶏肉,さつま 揚げ		にんじん	ごぼう,干し椎茸	しらたき,三温糖	油,ごま	2.1 g	
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	たまねぎ,はくさい				
26 水	○	発芽玄米入りご飯	地元食材：レタス				精白米,発芽玄米, 強化米		738 kcal	
		牛乳		牛乳					29.4 g	
		白身魚レモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でん粉,三温糖	米油	20.3 g	
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ,レタス,きゅうり	上白糖	ごま油,ごま	3.0 g	
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ	じゃがいも			
27 木	○	発芽玄米入りご飯	地元食材：とうもろこし、アスパラ				精白米,発芽玄米, 強化米		820 kcal	地元産 食材 もキま8 のヤす月 をベ。は 入ツレ夏 れ・タに てきす旬 いゆ・を きうア迎 えリスる す・パ 。たら野 ま・菜 ねとを多 きううは もく 地ろ使 元こっ 産して の・い
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					28.7 g	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			26.1 g	
		トマトときゅうりのサラダ		糸寒天	トマト,アスパラガス	きゅうり,たまねぎ	マカロニ	油	2.8 g	
		夏野菜ときのこのカレー	豚肉		青ピーマン,赤パプリ カ,パセリ,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,セロ リー,しめじ,エリンギ	小麦粉,三温糖	油,有塩バター		
28 金	○	コッペパン					コッペパン		809 kcal	
		牛乳&梨		牛乳		梨			32.7 g	
		ズッキーニとなすのミートグラタ ン	豚ひき肉	チーズ		なす,ズッキーニ,にんにく, たまねぎ		油,オリーブ油	27.4 g	
		春雨とツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ,もやし	はるさめ,上白糖	ごま油	3.4 g	
		大豆と野菜のABCスープ	鶏肉,大豆		パセリ,にんじん,いん げん	セロリー,にんにく,たまねぎ	じゃがいも,ABCマ カロニ	オリーブ油		
31 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米, 強化米		720 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27.5 g	
		ちくわのカルシウム揚げ	焼き竹輪	さくらえび,あ おのり			はなころも	ごま,米油	19.1 g	
		ほうれん草とツナのあえもの	ツナ		ほうれんそう,にんじ ん	もやし,はくさい	上白糖		3.1 g	
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん,かぼちゃ,こ まつな	たまねぎ,キャベツ				

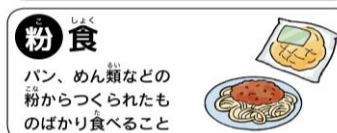
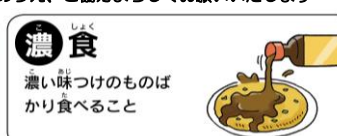
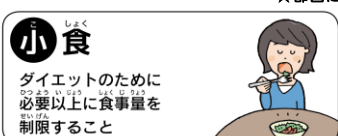
☆夏休み中に気をつけてほしい食事について

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。





食育だより

令和8年8月
真田中学校

ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ こくしょび よ しつない れいぼう しょう
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。

夏を元気にすごすための 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。

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。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとみましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとみましょう。

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。

冷たいものの食べすぎに
気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の
働きを弱らせて食欲が落ちてしま
います。食事の量が減るとエネルギ
ーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを
起こしやすくなります。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランス
よく食べる



主食・主菜・副菜をそろえる
ことを意識しましょう。

冷たい麺は
具たくさんにする



酸味やスパイスを
利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物
で胃腸をいたわる



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”であると同時に、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。



おやつとり方3か条

① 時間を
決める



ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を
決める



1日200kcalが目安

③ 食べたら
歯みがき
をする



虫歯を防ぎましょう

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。



おにぎり サンドイッチ
肉まん など

みそ汁やスープ
を合わせると