



令和8年度 8・9月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

食生活を見直そう

行事食

・今年の「中秋の名月」は9月25日です。「中秋の名月」に合わせて、十五夜の献立にしています。

食育の日の献立

19日は食育の日
ふるさとくまさん(熊産)デーです。
～今月の献立 9月18日(金)実施～
麦ご飯 牛乳 水田ごぼうのごまみそダレ
れんこんときゅうりの酢の物 生姜スープ

毎月給食で使う旬の食材

枝豆 きゅうり ズッキーニ
なす 里芋 かぼちゃ 新しょうが
しいたけ しめじ れんこん

8月									
日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
31	月								
1	火								
2	水								
3	木								
4	金								
7	月								
8	火	白ごはん		いわしのしょうが煮 ひじきの炒り煮 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いわしのしょうが煮 豆腐 ひじき わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく 油	人参 枝豆 乾しいたけ しめじ コーン 玉ねぎ	706 25.1	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食です。太陽の光を浴びることで、風味や甘みが増します。たくさんといれた大根を長い間食べられるようにと考えた昔の人の知恵は素晴らしいですね。
9	水	麦ご飯		元気がでるレバー きゅうりのピリ辛 卵スープ	牛乳 肝たつた 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん 油 ピーナッツ ごま油	にら しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	829 33.4	今日は鉄分豊富なレバーと鶏肉を使った献立です。レバーには血液をつくるために必要な鉄分がたっぷり含まれています。レバーが苦手な人は大きさに抵抗があるかもしれませんが、食べやすいように加工してありますので、ぜひ1口食べてみてください。
10	木	ココアパン		豚肉と野菜の「ベ」ねーソース のりしおバターじゃが 野菜スープ	牛乳 ミックスビーンズ 豚肉	砂糖 油 じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ しょうが 人参 こまつな 青のり ズッキーニ もやし コーン	712 30.2	学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で、食物繊維も多く、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。
11	金	麦ごはん		大根と鶏肉の煮物 いわしのカリカリフライ うずら卵 いわしのカリカリフライ	牛乳 鶏肉 わかめ いんげん 豆腐 うずら卵 いわしのカリカリフライ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	大根 キャベツ 人参 ねぎ えのきたけ	798 28.4	牛乳は、牛からしぼった生乳を加熱殺菌したものです。りんごの味がひとつずつ違うように、牛乳の味もひとつではありません。そして夏は人間同様バネ気味になり生乳の量が減ります。貴重な牛乳ですね。感謝の気持ちをもち、残さず飲みましょう。
14	月	しょうがご飯		大豆と豆腐のフライ レモン風味ツナサラダ さつまいものカレースープ	南関揚げ 牛乳 大豆と豆腐のフライ ツナ ベーコン	米 砂糖 油 ごま油 ごま 油 さつま芋	しょうが 人参 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	753 27.1	忙しい中にも手軽に魚を取り入れることができるのが魚の加工品で、ちくわ、ツナ、かまぼこ、はんぺん、などがあります。しかし、ものによっては塩分が高いものもありますので、考えて取り入れるようにしましょう。
15	火	麦ご飯		焼きししゃも 鶏飯の具 鶏飯の汁 ムース	牛乳 焼きししゃも 錦糸卵 サラダチキン ムース	米 麦 油	乾しいたけ つぼ漬 人参 ねぎ こまつな	703 30.4	「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パパイアの味噌漬け、みかんの皮などを、白いごはんの上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。今日は鶏飯の具をご飯にのせて、鶏飯の汁をかけて食べてください。
16	水	白ごはん		カレー豚じゃが マカロニサラダ 一食味のり	牛乳 豚肉 一食味のり	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー 枝豆	806 26.9	毎日野菜をしっかりと食べていますか。野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが多くの研究によってわかっています。野菜はそれぞれ含まれる栄養に特徴があるのでいろいろな野菜を組み合わせる食べることが大切です。苦手な野菜もまず一口から食べてみましょう。
17	木	麦ごはん		魚のレモンソースかけ ほうれん草のごまあえ かきたま汁	牛乳 ホキ粉つき 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 すりごま でんぶん ごま	キャベツ ほうれん草 人参 たまねぎ ねぎ 乾しいたけ もやし	702 27.9	「魚のレモンソースかけ」は減塩のためにレモン果汁を入れて工夫しました。給食では2.5g以下の献立を目指しています。しかし、とても難しいです。給食ではレモン果汁、カレー粉、だしなどを使用し、塩分を下げる工夫をしています。今の時期から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病の予防になります。
18	金	麦ご飯		水田ごぼうのごまみそダレ れんこんときゅうりの酢の物 生姜スープ	牛乳 水田ごぼうつくね かまぼこ わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 すりごま	しょうが ねぎ きゅうり 人参 れんこん コーン たまねぎ ちんげん菜 きくらげ	714 21.9	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
24	木	ハヤシライス		トマトオムレツ ごぼうときくらげのサテ	牛肉 牛乳 豚肉 トマトオムレツ	米 油 ごま じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ ごぼう きゅうり きくらげ	788 23.9	玉ねぎは世界中で食べられている野菜です。エジプトのピラミッドを造った人たちは、玉ねぎを食べて力をつけていたそうです。このほか玉ねぎは血管が詰まる病気を防ぎ、がんを防いとも言われています。同じ玉ねぎでも生産地によって、色、形、甘みや辛みが異なります。
25	金	白ごはん		揚げさばのおろし煮 里芋サラダ 白玉汁 お月見ゼリー	牛乳 さば切身でんぶん 鶏肉	米 油 砂糖 白玉餅 すりごま さといも ゼリー	大根 たまねぎ 枝豆 えのきたけ 乾しいたけ 人参 ねぎ コーン ゆかり	873 27.5	今日は十五夜です。十五夜は、農作物がたくさん収穫できますようにと月に祈り、作物を作ってくれる自然に感謝する習慣から生まれました。また、十五夜は月と名月ともいわれています。いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。
28	月	白ごはん		魚の香味だれ ひじきサラダ 豚汁	牛乳 ホキ切身でんぶん ひじき 豚肉 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	ねぎ キャベツ かぼちゃ 人参 しょうが 小松菜 コーン ズッキーニ なす 大根	750 30.2	今日はかぼちゃ、ズッキーニ、なすなどの夏野菜をつかって豚汁を作りました。太陽を浴びた夏野菜には、不足しがちな栄養が豊富です。夏真っ盛りも過ぎ、夏野菜が給食に出てくる回数も少なくなってきました。味わって食べましょう。
29	火	ゆかりご飯		スタミナきんぴら 冷やしうどん	牛乳 とりささみチャンク 豚肉 わかめ	米 砂糖 油 冷うどん麵 つきこんにゃく 麦 ごま	人参 きゅうり キャベツ トマト ごぼう たけのこ 枝豆	770 24.7	豚肉はスタミナ食材として知られています。豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍近くも含まれています。豚肉にB1は、炭水化物をエネルギーに変える時に働き脳や体を元気に活動させます。しっかりと食べて残暑を乗り切りましょう。
30	水	麦ご飯		千草焼き おかか和え 五目煮豆	牛乳 千草焼き 昆布 厚揚げ 水煮大豆 鶏肉 かまぼこ 糸かつお	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう ほうれん草 乾しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	817 32.7	水を1分間、流したままにしておくと約12リットルの水を捨てていることになります。また、水だけではなく、1分間で二酸化炭素の排出量が約3gになり、エネルギーも無駄に使われます。ぬみみがきや専願、食器を洗う時には、必要なだけ水を使うようにすると、環境に配慮した生活を送ることができます。

献立は場合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。