

8月 給食だより



標茶町学校給食共同調理場

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
24 (月)	ごはん	わかめと油揚げの味噌汁 みそカツ(2個) 野菜のガーリック炒め	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参
25 (火)	ごはん	けんちん汁 ご飯にのせて ねぎ塩豚丼 きゅうりのおかか和え	米 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 かつお節	大根 人参 きゅうり
26 (水)	ごはん	中華風野菜スープ 麻婆豆腐 はんぺんフライ	米 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ
27 (木)	ごはん	小松菜と長ねぎのすまし汁 鶏肉のみそ焼き風 白菜の甘酢炒め	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉	小松菜 長ねぎ 白菜
28 (金)	ごはん	夏野菜カレー ゼリー和え(マスカット)	米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	人参 なす ピーマン
31 (月)	ごはん	大根と人参の味噌汁 白身魚フライ・小袋タルタルソース バンバンジーサラダ(ささみ入り)	米 ドレッシング	牛乳 白身魚 鶏肉	大根 人参 キャベツ

【8月28日】夏野菜カレーが登場します！

8月31日の「や(8)さ(3)い(1)」の日にちなんで、夏野菜カレーを作ります。今年は少し早めの28日に実施します。標茶高校の皆さんが一生懸命育ててくれた野菜を使う予定です。感謝の気持ちをこめて食べましょう。



今回、標茶高校産野菜として「なす」と「ピーマン」を使う予定です。地域でとれた旬の野菜を味わうことができる貴重な機会です。夏野菜は体調を整えてくれる栄養素がたくさんあります。味わって食べましょう。



《 今月の栄養価 》

※()の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	670kcal (640)	26.3g (18~32)	20.1g (18~21)
中学生	807kcal (820)	30.4g (25~40)	22.1g (22~27)

物資の都合により、献立が変更になることがあります。

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す。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」



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 ほうれんそう

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！

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。

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ると思いますが、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