

ランチタイム



8月号
令和8年7月24日

明日から子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まります。連日暑い日が続きますが、熱中症予防には、こまめな水分補給が有効です！水だけではなく、食べ物からも水分は摂れます。一日3回の食事をしっかりとして、元気に過ごしてくださいね。

8月は野菜摂取強化月間！～1日3回ベジだべさ！～

語呂合わせで「831」＝「やさい」と読めることから、1983年に8月31日を「野菜の日」として制定されました。給食でも毎年この日の前後に、野菜をおいしく味わってもらおうと「野菜サラダ」が登場します。

この野菜サラダは、3年生以上の盛り付け量が1皿で約70g。1日にこのくらいの野菜を5皿(350g)食べることが目標とされています。加熱することで、生で食べるよりもかさが減り、たくさん食べることができます。汁物やメイン料理に、お気に入りの野菜を少しずつ加えていくことで、野菜摂取量を増やしていきましょう！

今年の夏はこの野菜を食べよう！

～おすすめの野菜～

【おすすめ① にんじん】

農林水産省が毎週発表している「今週のお手頃野菜」によると、にんじんが例年より安く買うことができます！カレーや肉じゃがなどの定番メニューから、ゼリーなどのお菓子にもぴったりの野菜です。



【おすすめ② トマト】

代表的な夏野菜の一つ「トマト」は、約95%が水分でできているので、間食や水分補給にもぴったりです！給食で使う生のトマトは、ミニトマトしかありませんが、ひき肉のカレーやパスタのソースなどにはトマト缶を使います。完熟してから製品にするトマト缶は、抗酸化作用があるリコピンが豊富です。

284g 平均摂取量は...
しかし！
350g
健康のために1日にとりたい野菜の目標量は？
野菜をとるにはどうすればいいんだらう...
目標量の野菜をとるには...
野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があるのさ。
まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみればいいんじゃないか？
え？
それなら...
野菜を1日3回食べる!!
1日3回ベジだべさ！
合言葉は...
1日3回ベジだべさ！
8月は野菜摂取強化月間、毎月「1日」は野菜の日です。
加熱したら片手3杯分！
野菜は1日350g（両手3杯分）を目安に食べましょう！
減塩でおいしい野菜レシピ公開中！
SAPPORO



【おすすめ③ ピーマン】

苦みもあり敬遠されがちなピーマンですが、ドライカレーやキーマカレーなど、ひき肉を使う時にみじん切りのピーマンを加えると、コクが出ておいしくなります！また、ピーマンを油で炒めることで、栄養の吸収率も大幅アップでおいしさも栄養も良いとこどりできます。

8月予定献立

月	火	水	木	金
24日 横割パンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶	25日 ご飯 さつまい ひじき春巻 おかかふりかけ	26日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	27日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム	28日 ひき肉のカレー 野菜サラダ
◆バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ◆加工品・ケチャップ・ウスターソース	◆豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・昆布・削り節 ◆加工品・油 ◆しらす干し・醤油・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	◆バラベーコン・むきえび・短冊いか・あさり水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・鶏がらスープ ◆じゃがいも・油・青のり	◆はいの精米・大麦・バター・バラベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油 ◆加工品・油 ◆加工品	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油 ◆ミニトマト・きゅうり・プロッコリー・醤油・穀物酢・ごま油
31日 黒コッパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	9月1日 豚ミックス丼 大根のみそ汁 たたききゅうり	2日 冷やしラーメン きなこポテト 冷凍みかん	3日 わかめごはん 高野豆腐のみそ汁 レバー入りメンチカツ	4日 ご飯 けんちん汁 ホッケフライ のりの佃煮
◆ワタン皮・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・醤油・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し ◆加工品・油 ◆とうもろこし	◆豚肉・醤油・しょうが・かたくり粉・小麦粉・油・厚揚げ・たまねぎ・だけのこ水煮・にんじん・ピーマン・醤油・白ごま ◆だいこん・油揚げ・みそ・削り節・昆布 ◆きゅうり・醤油・ごま油・白ごま	◆ロースハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま・くわがめ・刻み昆布・醤油・穀物酢・削り節・昆布 ◆じゃがいも・油・きな粉	◆はいの精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま ◆凍り豆腐・こまつな・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油	◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆もみのり・ひじき・醤油・水あめ

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳（200ml）は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。

野菜を使ったこんな給食レシピもあります♪



キャロットゼリー



【材料】(プリン型4～6個分)

にんじん ……100g(1/2本)
砂糖 ……大さじ2と1/2
水 ……適量
(にんじんがひたるくらい)

オレンジジュース ……150ml
粉寒天 ……3g
砂糖 ……大さじ2と1/2
水 ……200ml

【作り方】

- ① にんじんは、煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えさらに煮て、ミキサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分に立たせてから砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。