



8月

葉月

献立表

今月の食育目標

規則正しい食事をしよう

令和8年度

軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
24月	ごはん					精白米		734 kcal	夏休み明け初日はカレー。食欲がなくてもカレーなら食べられるはず！デザートは長野県150周年記念のロゴ入りです。
								24.3 g	
	ブロッコリーのサラダ	ささみフレーク		ブロッコリー 人参	キャベツ	上白糖	サラダ油	20.6 g	
	カレー	豚もも肉		人参	にんにく 玉ねぎ りんご ビューレ	じゃがいも	サラダ油	2.8 g	
	牛乳 ぶどうゼリー		牛乳			ぶどうゼリー			
25火	わかめごはん		わかめごはんの素			精白米		854 kcal	3年2組の希望献立です。
	鶏のから揚げ	鶏もも肉				片栗粉	揚げ油	32.1 g	
	かみかみサラダ	さきいか		人参	キャベツ きゅうり		ごま油	31.3 g	
	コーンスープ	ベーコン たまご		小松菜	玉ねぎ コーン クリームコーン	片栗粉	サラダ油	2.3 g	
	牛乳 チョコプリン		牛乳			チョコプリン			
26水	コッペパン					コッペパン		845 kcal	暑い夏に1回は献立に入りたいフルーツポンチです。体の中から冷やします。
	蒸し鶏のごまソース	鶏むね肉 みそ				上白糖	いりごま すりごま ごま油	35.6 g	
	刻み梅のサラダ			人参	キャベツ 大根 きゅうり 梅漬け	三温糖	サラダ油	21.4 g	
	フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	白玉もち 杏仁豆腐 上白糖		2.8 g	
	牛乳		牛乳						
27木	ごはん					精白米		710 kcal	気温が高いと冷たい食べ物が食べにくくなります。冷たい物の食べすぎは夏バテの原因になります。
	冷奴 肉みそかけ	充てん豆腐 鶏ひき肉 みそ			しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし	上白糖 片栗粉	ごま油 すりごま	27.8 g	
	磯香サラダ		刻みのり	ほうれん草 人参		上白糖	ノンエッグマヨ	25.1 g	
	ごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 白菜 長ねぎ		サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						
28金	ごはん					精白米		702 kcal	夏野菜のズッキーニをソテーにします。1年中売られている野菜も多いですが、旬に勝るものはありません。
	竹輪の磯部揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	揚げ油	25.2 g	
	ズッキーニのソテー			人参	ズッキーニ 玉ねぎ もやし	上白糖	サラダ油	20.0 g	
	根菜ごまキムチ汁	木綿豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油 すりごま ねりごま	2.9 g	
	牛乳		牛乳						
31月	ごはん					精白米		762 kcal	8月31日は野菜の日。軽井沢は高原野菜の産地でもあります。霧の多い軽井沢独特の気候で、野菜が美味しく育ちます。
	鶏肉の塩麴焼き	鶏むね肉						43.1 g	
	ごまびたし			ほうれん草	白菜 もやし	上白糖	いりごま	24.7 g	
	麻婆豆腐汁	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐		人参	玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ	上白糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	1.8 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。（くだものは予定です）

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、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」



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、ら、れんこんなど34品目が定められています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目

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

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

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！

8月 食育だより



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。

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
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつおやつの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。

おやつおやつのとり方 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