

[8 月 献 立 表]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
22金	ご飯 ハヤシライス	○	果物（冷みかん） ペンネとブロッコリーサラダ	★牛乳、ロースハム、豚肉	米、強化米、マカロニ、オリーブ油、ひまわり油、じゃがいも、三温糖	みかん、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、しょうが、にんにく、玉葱、ぶなしめじ	780 kcal 25.1 g 20.5 g 2.8 g
25月	ご飯	○	チンジャオロース 甘酢サラダ ザーサイと卵のスープ	★牛乳、豚肉、豆みそ、ロースハム、鶏肉、★たまご	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉	しょうが、エリンギ、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、チンゲンツアイ、玉葱、ザーサイ	785 kcal 30.7 g 19.9 g 2.7 g
26火	スパゲティナポリタン 小	○	鶏肉のマレド* 焼き 大根サラダ	★牛乳、鶏肉、豚肉、ウィンナー	ひまわりサラダ油、スパゲッティ、なたね油	マーマレード、だいこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ピーマン、にんにく	849 kcal 39.3 g 31.1 g 2.2 g
27水	わかめご飯	○	豆腐の寄せ揚げ ジャッキとポテトサラダ ふのみそ汁	★牛乳、豆腐、鶏肉、★たまご、蒸しかまぼこ、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、じゃがいも、ひまわりサラダ油、焼きふ	にんじん、玉葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな	797 kcal 24.5 g 18.8 g 3.0 g
28木	コッペパン	○	トマトチーズオムレツ 枝豆サラダ 「パバ」*と「ソーセージ」のスープ	★牛乳、★たまご、★チーズ、★クリーム（乳脂肪）、ウィンナー	★コッペパン、三温糖、ごま油、じゃがいも、ひまわりサラダ油	トマト、えだまめ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン、玉葱、パセリ	769 kcal 31.1 g 28.8 g 3.8 g
29金	ご飯	○	とうもろこしのかき揚げ きんぴらごぼう 豆腐と玉葱の味噌汁	★牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、米みそ	米、強化米、★てんぷら粉、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま	玉葱、とうもろこし、にんじん、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	784 kcal 21.1 g 19.0 g 2.2 g

夏休みに家族の食事をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでくれます。

【食事づくりの手順】

- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。
食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり返り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりに

家庭の仕事をやってみよう

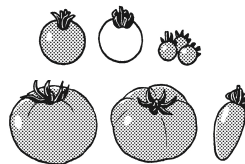
- ・買い物をする
- ・食後の後片づけ
- ・ごみを分別する
- ・食器を並べる
- 他にはどんな仕事があるかな？



©少年写真新聞社2025

色も形もいろいろなトマト

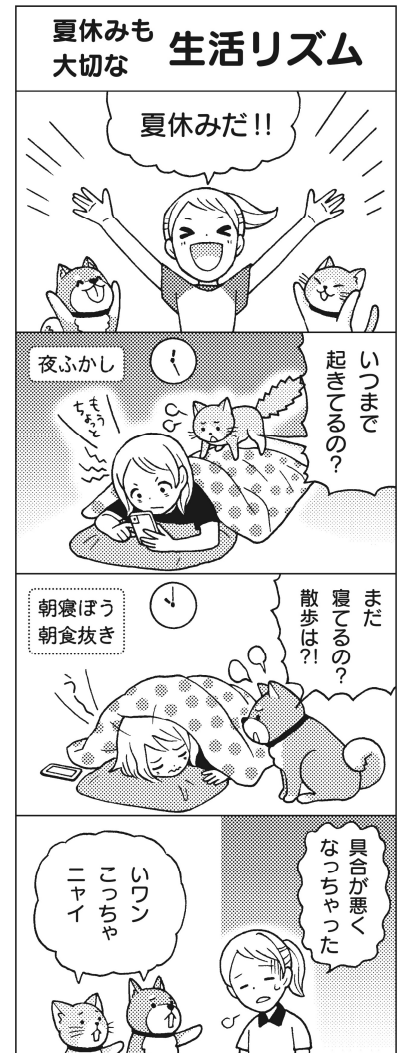
夏が旬のトマトには、赤くて丸いものだけではなく、オレンジ色・黄色・緑色のものや、細長い形や大きなもの、小さなものなど、さまざまな種類があります。スーパーなどで、いろいろなトマトを見くらべて、味わってみてください。



©少年写真新聞社2025

コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろうように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



©少年写真新聞社2025



しっかりとろう睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。

夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。



©少年写真新聞社2025