



8月 献立表

*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 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
20 木	梅・豆ご飯	○	あじの香味焼き 五目きんぴら みそ汁 (大根じゃが芋) アイス (もちアイス)	★牛乳、あじ、さつまいも、豆腐、米みそ	米、強化米、つきこん、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、じゃがいも	えだまめ、梅漬け、ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、だいこん、えのきたけ	802 kcal 36.3 g 19.6 g 2.6 g
21 金	コッペパン	○	タンドリーチキン ひじきのマヨネーズ和え じゃが芋とトマトのスープ	★牛乳、鶏肉、★ヨーグルト、こめひじき、まぐろ、ベーコン	★コッペパン、三温糖、ごま、★マヨネーズ (卵黄型)、ひまわりサラダ油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、玉葱、トマト、トマト、パセリ	805 kcal 36.7 g 38.0 g 2.7 g
24 月	ナン	○	ドライカレー 大根サラダ ミネストローネスープ 蒸しとうもろこし	★牛乳、豚肉、大豆、かまぼこ、ベーコン	ナン、ひまわりサラダ油、三温糖、米粉、スパゲッティ、じゃがいも、オリーブ油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、トマト、とうもろこし	801 kcal 37.2 g 23.5 g 2.6 g
25 火	ご飯	○	じゃがまるくん 糸寒天サラダ 豚汁	★牛乳、★たまご、★チーズ、糸寒天、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、ひまわり油、ごま油、ごま、さといも、つきこん	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、玉葱	805 kcal 27.4 g 24.4 g 2.5 g
26 水	ご飯	○	酢豚 もやしの中華和え 中華風卵スープ 果物 (すいか)	★牛乳、豚肉、★たまご、豆腐、わかめ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま	玉葱、にんじん、たけのこ、ピーマン、にんにく、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、すいか	799 kcal 29.7 g 22.3 g 2.4 g
27 木	ご飯	○	ししやものかおりソースかけ 中華サラダ 麻婆豆腐	★牛乳、ししやも、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、三温糖、ごま油、ひまわりサラダ油、かたくり粉	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱	799 kcal 33.7 g 24.8 g 2.7 g
28 金	コッペパン	○	なすのミートグラタン フルーツポンチ コーンクリームスープ	★牛乳、豚肉、鶏肉、★チーズ、牛乳	★コッペパン、★小麦粉、★無塩バター、ひまわりサラダ油、三温糖、カクテルゼリー、じゃがいも	なす、にんにく、玉葱、にんじん、しいたけ、パセリ、温州蜜柑缶詰 (果肉)、パイン缶詰、とうもろこし、とうもろこし	809 kcal 30.4 g 29.4 g 2.6 g
31 月	ご飯 三色そばろ	○	おひたし 豆腐と玉葱の味噌汁	★牛乳、★たまご、鶏肉、蒸しかまぼこ (カット)、かつお、わかめ、油揚げ、豆腐、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、じゃがいも	えだまめ、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、玉葱	798 kcal 32.8 g 21.7 g 2.5 g

戦争をしていた頃の食事を知ろう



8月15日は終戦の日です。今から81年前の1945年のこの日に、第二次世界大戦が終結しました。

当時は、食べ物が不足し、毎日の食事を満足に食べることのできない状況が続いていました。特に米は手に入りにくく、ぜいたく品だったため、さつまいもやかぼちゃなどが食べられるようになり、「混ぜごはん」や、「すいとん」などの米を節約する「節米料理」が生まれました。

戦時中の食事と、今の給食をくらべてみましょう。

©少年写真新聞社2026

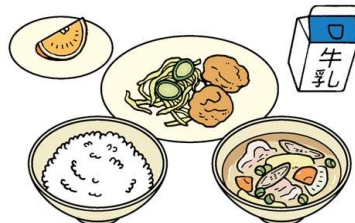
戦時中の食事 (疎開先の食事)



大豆やいもなどを混ぜた混ぜごはん、具の入っていない小麦粉を溶いただけのシチューです。戦時中の子どもたちが食べていました。

©少年写真新聞社2026

現在の食事 (給食)



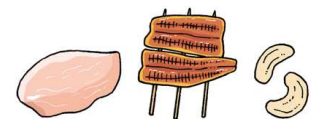
現在の学校給食は、栄養士の先生が献立を考えた、バランスのよい食事です。必要な栄養がしっかりとれるように、工夫されています。

©少年写真新聞社2026

中学生に大切な ビタミンB₁

一番最初に発見されたビタミン

ビタミンB₁は豚肉やうなぎ、種実類に多く含まれていて、糖質の代謝や脳や神経の働きの維持といった役割があります。また、暑い夏は特に夏バテの予防にも役立つので、しっかりとるようにしましょう。



水を大切にしよう



わたしたちが生活していくうえで、水は欠かせませんが、人が使える水の量には限りがあります。

水を大切に、使う量を減らすことを節水といいます。使い過ぎに気をつけ、こまめな節水を心がけましょう。

©少年写真新聞社2026

「いただきます」、「ごちそうさま」を忘れずに



食事の前の「いただきます」、食べ終わった時の「ごちそうさま」には、食べ物や、料理をつくってくれた人などへの感謝の気持ちがこめられています。家の食事や給食でも、心をこめてあいさつをして、気持ちよく食べましょう。

©少年写真新聞社2026