



令和8年度 8月給食献立予定表

【今月の目標】残さず食べよう



美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
25	火	ポークカレー	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも	カレールウ 油	633 23.0 2.2	760 27.0 2.6
		海藻サラダ		ツナ	海藻サラダ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		冷凍みかん					冷凍みかん				
26	水	旬の夏野菜が入った麻婆豆腐です。夏野菜は、夏の日差しをたっぷりあびて育つので、色があざやかで水分が多いのが特徴です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		590 25.0 2.0	719 29.6 2.4
		夏野菜麻婆豆腐		豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ なす	砂糖	ごま油		
春雨サラダ	チキンハム			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油				
27	木	フィッシュバーガー	○	魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン	油	564 25.0 2.4	702 30.3 3.3
		ABCスープ		鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃがいも ABCマカロニ			
28	金	枝豆ゆかりごはん	○		牛乳		えだまめ	米 麦		586 24.5 1.9	705 29.1 2.6
		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉			しょうが		ごま油		
		ヤーコン麺汁		豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	ヤーコン麺			
		ごま酢あえ		ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま		
31	月	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		587 26.9 1.7	709 31.9 2.1
		豚キムチ		豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく しょうが		油		
		わかめスープ		鶏肉 たまご 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ヨーグルト缶	片栗粉	ごま油		

- * この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。
- * 給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。
- * 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。
- * 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！

