

にち	ようび	こ ん だ て		おやつ ちから しよひん 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	ち にく ほね しよひん 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	からだのしょうじょ しよひん 《体の調子を整える食品》 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)	おしらせ	
							小	中	
24	月	ふりかけ	お 汁 デ	いわしのとまとに ぶたにくといんげんのソー とうふのみそしる	いわしのトマト煮 豚肉といんげんのソー 豆腐のみそ汁	ごはん、こめあふら、さとう、ふ	621	704	夏バテ退治 夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！
25	火	ジョアフルベリー	お 汁 デ	ポロニアステーキ きりぼしベロンチーノ たまごスープ	ポロニアステーキ 切干ペロンチーノ たまごスープ	ごはん、こめあふら、さとう	556	686	夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！
26	水		お 汁 デ	まぐろカツ モロヘイヤとおくらねばねばあえ かぶのみそしる	まぐろカツ モロヘイヤとおくらねばねばあえ かぶのみそ汁	ごはん、こめあふら	579	703	夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！
27	木	チキンカレー	お 汁 デ	ふくじんづけ みかんカットゼリー	福神漬 みかんカットゼリー	ごはん、じゃがいも、こめあふら、ゼリー	689	800	夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！
28	金	かき玉うどん	お 汁 デ	だけきみコロッケ キャロットラペ	藏きみコロッケ キャロットラペ	うどん、ごまあふら、こめあふら、じゃがいも	563	652	夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！
31	月		お 汁 デ	めばるてりやき じゃがいものそばろに なつやさいのわふうラタウユ	メバル照焼き じゃがいものそばろ煮 夏野菜の和風ラタウユ	ごはん、じゃがいも、こめあふら、さとう、かたくりこ	567	698	夏バテさん、 食べたいもの、 飲みたいもの、 休みたい！

お…おかず 汁…汁物・スープ デ…デザート

〇特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、くるみ、カシューナッツの9品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、こま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、ビスタチオの20品目)のことをいいます。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◇は栄養士訪問予定日です。

8月31日は野菜の日

野菜のとってもいいところ!

季節感が味わえる

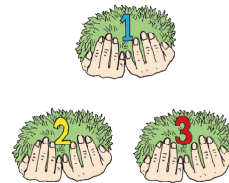
ビタミン、無機質(ミネラル)
食物せんい が いっぱい!

色や香り、成分も健康づくりに役立つ!
(ファイトケミカル)

ふるさとが感じられる

1日350gをとろう!

350gってどのくらい?



生で刻んで両手で3杯くらいの量です。そのうち
緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、
ピーマン、にんじんなど)を全体の約3分の1、
120gを目安にとりましょう。

朝食を食べないと不足しがちに



1日350gをとるとすると、1食で約120g。生野菜で
両手1杯、加熱した野菜で片手1杯の量です。朝食
からしっかりとっていかないと不足します。

野菜摂取目標量/日※⁽¹⁾

6-7歳	270g
8-9歳	300g
10歳から	350g

※1)4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成/
身体活動レベルⅡ(ふつう)(日本栄養大学)

8月31日は、**831(やさい)**の語呂に合わせて
「野菜の日」となっています。常盤野小中学校の給食
では、夏野菜をたっぷり食べて欲しい日として、31日に
「夏野菜の和風ラタウユ」を提供します。
ラタウユには、1人100gの野菜を加えることで、1
日の約1/3を摂取することができ、目標量にもぐっと近
づきますね。

10月31日(土)
常盤野祭で設置します。

やさい 野菜のおはなし

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

New
指定野菜
15品目
ブロッコリー
(2026年4月~)

なす にんじん ねぎ ほうさい

キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト
ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれん草

特定野菜とは?

地域の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、こぼろ、こまつな、にら、
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