

令和8年度

8月 予定献立表

今月の目標
給食の残菜や食品ロスについて考えよう

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
24日	25日	26日	27日	28日
めいごはん キムタク丼(真) ごましょうゆあえ とうがん あぶらあ 冬瓜と油揚げのみそ汁 レモンソーダゼリー	ごはん マスのみりん醤油焼き ひじきのカレー炒め なつやさい とんじる 夏野菜豚汁	ひ ちゅうか 冷やし中華 (ひ ちゅうか めん 冷やし中華麺) ちゅうか いそべ てん 竹輪磯辺天ぷら (しょう ほんちゅう ほん 小1本中2本) えだまめ ゆで枝豆 ※天ぷらは加-皿に盛ります	ごはん ハンバーグトマトソース ポテトサラダ かきたまみそ汁 えごまふりかけ	ごはん ねぎそばろオムレツ マーボーなす とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ
31日	こんげつ はちろうがたさんやさい 今月の八郎潟産野菜 たまねぎ にんじん ブッキーニ とうがん ピーマン ジャがいも さやいんげん なす きゅうり えだまめ かぼちゃ トマト			☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.9 g
なつやさい 夏野菜カレー (めいごはん) ゆで枝豆 8月31日は野菜の日	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 25.4 g			



あなたはいつ知っている？ 目指せ野菜博士！

①食べているのはどの部分？

植物のどの部分を食べているのかな。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー カリフラワー みょうが	トマト きゅうり ピーマン	レタス ほうれんそう にら	アスパラガス たけのこ れんこん	ごぼう だいこん にんじん

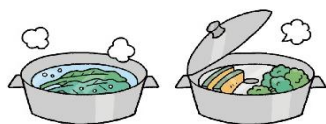
②おいしいトマトの見分け方

おいしいトマトを見わけけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつつやがあり、がくがそりかえっているといよいトマトです。



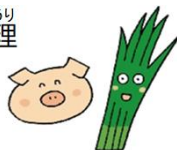
③野菜を多く食べるコツ

野菜不足の人は、ゆでたり蒸したりしましょう。加熱するとかさが減ってたくさん食べることができます。



④疲れたときには「〇〇」

ニラの香り成分は、糖質がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1の働きを助けます。ビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。



⑤たまねぎを切るとなぜ涙が？

たまねぎを切ると、玉葱の中にある香り成分と「酵素」が反応して、目にしみる気体成分ができるからです。たまねぎは動物や虫に食べられないように、自分の身を守っています。



豆知識…2013年のイグノーベル賞は「涙の出ないたまねぎ開発」でした。玉ねぎの涙が出る成分が、どのようにできるかを日本人研究者が発見しました。将来、泣かない玉ねぎが買えるようになるかも？

