

8月 9月 給食だより

8月31日は『野菜（831）の日』です。旬の夏野菜がたくさん出回る季節ですので、たっぷりと野菜の栄養を摂って、暑い夏を元気に過ごしましょう。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

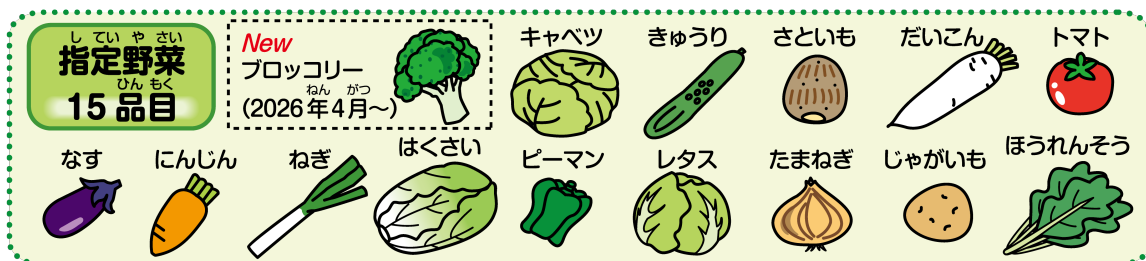
8月31日は
「野菜の日」



特定野菜とは？

地域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、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味や独特の食感があるため、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

栄養
たっぷり！



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

●野菜のソテー●

材料：4人分

- ブロッコリー 1/4 株（小房にわける）
- キャベツ 1/6 玉（ざく切り）
- にんじん 1/6 本（短冊切り）
- ウインナー 2 本（輪切り）
- 炒め油 少々
- 塩、こしょう お好みで

作り方

- 1、材料を切る。
- 2、ブロッコリーの砂や虫が気になる場合は、下茹でしておく。
- 3、フライパンに炒め油を熱して、にんじん、ウインナー、キャベツ、ブロッコリーの順に炒める。
- 4、塩やこしょうで味付けをして出来上がり。
旬の野菜で作ってみてください。

夏休みに野菜料理に挑戦してみよう！



月	火	水	木	金
 数字は、左側がエネルギー（kcal） 右側がたんぱく質（g） を表しています。 【基準値】 小 650 21.1～32.5 中 830 27.0～41.5	 北秋田市のHPで学校給食 を紹介しています	8/26  夏野菜ハヤシライス やまださんちのきみ ももゼリー 	27  ごはん トマトマーボー丼 スーラータン ヨーグルト 	28  冷やし中華 （野菜の具 タレ） かぼちゃコロッケ 
小 609 28.6 中 744 36.2	小 696 23.3 中 882 30.1	小 653 25.1 中 758 28.7	小 648 22.6 中 804 27.6	小 650 28.0 中 812 36.6
31  ごはん 鮭のレモンガーリックソース たかのす枝豆 夏野菜豚汁 	9/1  ごはん しゅうまい（小①中②） ピーマンの甘辛炒め 玉ねぎのみそ汁 	2  ごはん チーズインハンバーグ 野菜のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	3  ごはん メンチカツ ひじきの炒め煮 なすのみそ汁 	4  コッペパン クリームゴールド 鶏肉のコーンフ레이크焼き パリパリサラダ ミネストローネ 
小 609 28.6 中 744 36.2	小 696 23.3 中 882 30.1	小 653 25.1 中 758 28.7	小 648 22.6 中 804 27.6	小 650 28.0 中 812 36.6
7  ごはん 春巻き マーボーなす チンゲンサイスープ	8  ごはん いわしのオレンジ煮 和風ポテト 高野豆腐のみそ汁 	9  ねぎ塩豚丼 たかのす枝豆 和風スープ 	10  夏野菜カレー フルーツゼリー和え 	11  冷やしきつねうどん （野菜の具 タレ） 鶏の天ぷら サワーゼリー 
小 715 22.5 中 871 27.0	小 713 27.0 中 829 30.7	小 628 27.5 中 794 34.0	小 774 20.5 中 941 23.5	小 581 21.5 中 717 26.7
14  ごはん 鶏肉のピリットソース ごぼうプルコギ わかめスープ	15  ごはん アジフライ ふきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁 	16  ビビンバ丼 チヂミ 大根スープ	17  ごはん さばのごま焼き ひじきと豆のみそ煮 いももちすまし汁 	18  バーガーパン ハンバーグトマトソース 茎わかめのサラダ コンソメスープ ヨーグルト
小 635 29.2 中 772 36.9	小 625 24.0 中 747 28.1	小 658 24.8 中 767 29.5	小 659 26.1 中 687 31.1	小 666 22.6 中 793 26.5
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24  かぼちゃカレー 豆とアマランサスのサラダ 	25  きつねうどん お月見みたらし白玉  十五夜
小 812 28.8 中 986 34.5	小 504 22.0 中 619 26.6	28  ごはん ホキ和風フライ 大根のうま煮 キャベツのみそ汁		
小 636 23.3 中 767 27.9	29  ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 切り干し大根の焼きそば風 大根葉みそ汁	30  ごはん さばのみそ煮 豚肉のゆず塩炒め 白菜のみそ汁	今月の 北秋田市産 ※米 ※アマランサス ※うどん ※中華麺 ※大豆 ※ふき ※なす ※にんにく ※ピーマン ※トマト ※とうもろこし ※じゃがいも ※枝豆 ※ねぎ ※きゅうり	
小 636 23.3 中 767 27.9	小 748 35.4 中 938 46.9	小 773 35.2 中 950 43.5		

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

※振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。