

令和8年度8月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

8・9月の小松菜は岸和田市産を使用します。

2学期が始まりました。休み明けは、生活リズムが崩れ、だるさを感じる人が多くなります。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、体も心もシャキッと整えましょう!朝の良い習慣は、楽しく元気な生活の原動力になります。



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう
☆8・9月の目標☆
自分に必要な食事を知ろう

	岸和田市 実施基準	8・9月の平均
エネルギー (キロカロリー)	805	737
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13～20	16
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20～30	27

水	木	金	月
26 ● 飲むヨーグルト ■ コッパパン 鶏肉のハーブ焼き ● 鶏肉(ハーブ味) ジャーマンポテト ● パーコン ● ジャがいも 塩 ▲ たまねぎ ▲ パセリ こしょう ▲ にんじん 淡口しょうゆ ミネストローネ ● 牛肉 ● 米粉マカロニ(星) ▲ にんじん ▲ オリーブオイル ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン ▲ キャベツ 淡口しょうゆ ▲ トマト水煮 塩 こしょう	27 ● 牛乳 ごはん ■ 米 鮭の塩こうじ焼き ● トラウトサーモンの塩こうじ漬け 茎わかめの炒め物 ● 牛肉 ● 茎わかめ みりん ▲ にんじん ▲ 砂糖 しょうゆ 豆腐のすまし汁 ● 豆腐 ● わかめ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ みつば 料理酒 ▲ たまねぎ ▲ 削りぶし 塩 ▲ えのきたけ [だし昆布]	28 ● 牛乳 ごはん ■ 米 ポークカレーライスの具 ● 豚肉 ● 乳・小麦なしカレーパウダー しょうゆ ▲ おろししょうが ▲ 昆布パウダー 濃厚ソース ▲ おろしにんにく ▲ カレー粉 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン ▲ にんじん ケチャップ こしょう ■ ジャがいも ウスターソース キャベツとコーンの温サラダ ▲ キャベツ ▲ ホールコーン ■ たまねぎドレッシング フルーツミックスゼリー ▲ みかん(缶) ▲ ダイスゼリー(りんご)	31 ● 牛乳 ごはん ■ 米 献立コンテスト レシピ賞 北中 3年 栄養たっぷりスタミナ丼の具 ● 豚肉 ▲ にんじん みりん ▲ おろししょうが ▲ にら しょうゆ ▲ おろしにんにく ▲ 砂糖 塩 ▲ たまねぎ 竹輪の磯辺揚げ ● 竹輪の磯辺揚げ ● 油 春雨スープ ● 鶏肉 ▲ えのきたけ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ はるさめ 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう ▲ 青ねぎ

●・・・体の組織をつくる(1群, 2群) ▲・・・体の調子を整える(3群, 4群) ■・・・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立

検索

8月9月 給食だより

令和8年度

岸和田市学校給食センター

給食で食べたいメニューを考えよう!

8月の給食には、2025年度学校給食献立募集「給食で食べたい!食分の献立コンテスト」でレシピ賞に輝いた献立を取り入れています。

8月31日の献立 ☆レシピ賞☆

北中学校 3年生 『元気チャージ!!スタミナ和食』より
栄養たっぷりスタミナ丼

【工夫した点・おすすめポイント】

暑い夏の午後の授業・部活動を乗り越えるために、栄養たっぷりのスタミナ丼を取り入れました。

【料理名】

	牛乳
主食	ごはん
主菜	栄養たっぷりスタミナ丼の具
副菜	れんこんのカレーさんびら
汁物	春雨スープ



豚肉に含まれるビタミンB₁は、疲労につながる「乳酸」を分解する働きがあります。たっぷりのにらと、にんじんで緑黄色野菜もしっかりとることができ、栄養たっぷりです。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

給食レシピ

芋と団子の煮物 9/25

材料と分量・目安(4人分)

牛肉	60g	薄切り・3cm幅
さといも	160g	一口大
白玉もち	120g	
だし汁	100g	削り節でだしをとる
砂糖	9g	A
みりん	4g	A
淡口しょうゆ	6g	A
濃口しょうゆ	8g	A

作り方

- ①だし汁で牛肉を煮る
- ②さといもを加えて煮る
- ③Aの調味料と白玉もちを加えて煮る

※白玉粉から白玉もちを作る場合
白玉粉70gに水50gを加えてこね、一口大に丸めてゆがく



旬

9月25日(金) 芋と団子の煮物

さといもの旬は秋です。土の中の親いもからたくさんの子いもができることから、子孫繁栄の象徴とされています。日本では、縄文時代から栽培され、主食としても食べられていました。

また、さといもは十五夜のお月見には欠かせないお供えものの一つで、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれます。岸和田では、十五夜にさといもと団子をだして煮てお供えする風習があります。給食では、牛肉を加えて、ごはんのおかずになるようにアレンジしています。



食育クイズ!

サラダ



今から2000年以上前から、サラダは食べられていました。では、古代人は最初のころ、何をかけて食べていたでしょう?

①塩 ②こしょう ③マヨネーズ



A

食育クイズの答え

サラダは、ラテン語の「サル(塩)」を意味し、新鮮な野菜を塩で味付けして食べたことからその名がついたといわれています。答えは①塩です。古代ローマ時代には、オリーブオイルやお酢なども使われるようになり、これが今のドレッシングのもとになっています。ドレッシングは、油とお酢をよく混ぜてなじませたものですが、これにより野菜に含まれるビタミンが体に吸収されやすくなります。

