



8月 学校給食予定献立表

2025年8月21日

横手清陵学院中学校

8月目標「食事と健康について知ろう」

月	火	水	木	金
★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	～今月の地場産食材～ 精白米、豚肉、卵、たまねぎ、 なす、きゅうり、にんにく、 しめじ、しいたけ、りんご		21 混ぜ込みチャーハン 牛乳 えびしゅうまい カレーポトフ プリン	22 フランス 米粉パン 牛乳 チキンと夏野菜のラタトゥイユ マセドアンサラダ コーンポタージュ
25	26	27	28	29
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 干草和え 豆腐のみそ汁	麦ごはん 牛乳 じゃがいものキーマカレー フルーツポンチ	★食育の日★ 麻婆なす丼 牛乳 きゅうりサラダ トマトとたまごの中華スープ	ごはん 牛乳 かつおフライ マカロニサラダ オクラのみそ汁	冷やし肉うどん (うどん、肉うどんの具、 パックつゆ) 牛乳 キャロットケーキ



今月の「食育の日」

8月27日(水)

秋田県産の野菜

たっぷりのメニューです！

ポイント1

秋田県産の野菜として、たまねぎ、なす、きゅうりを使用しています。



ポイント2

この給食では、一食で約190gの野菜を使用しています。この量は、一日に食べたい野菜のおよそ半分の量です。



作ってくださった方々に感謝して、おいしく楽しみましょう！



野菜生活を見直そう！

野菜

○×クイズ

給食でも苦手な人が多い野菜。しかし、野菜には「食べるということ」がたくさんあります。クイズに挑戦して、あなたの「野菜生活」を見直して見ませんか？

第1問

秋田県民が食べる野菜の量は足りている。

第2問

野菜に含まれる栄養素には、主に体の調子を整える働きがある。

第3問

野菜や果物をバランスよく食べることは病気の予防にもつながる。

こたえは裏面をチェックしよう！

