

8.9月

給食だより

令和7年度 8月
岩出市学校給食共同調理場

8月、9月の献立より

8月9月は栄養たっぷりの夏野菜を使った献立、暑い日も食べやすい冷やうど
ん、食べると元気が出そうなスタミナ肉みそ丼、キムチ煮などを献立に取り入れまし
た。しっかり食べて暑さに負けない元気な体を作りましょう！

「なす入り高野で坦々丼」…坦々麺の具を 丼 にアレンジした献立です。なすが苦手
な子も食べやすいと好評です。

「チキンヌードルスープ」…小学生のみなさんには初めての献立です。アメリカの家
庭料理の1つで、鶏肉と野菜、麺（ショートパスタなど）
をコンソメで煮込んだ、体に優しいスープです。

「雷 厚揚げ」…“雷 豆腐”の豆腐を厚揚げに替えて作った献立です。“雷 豆腐”
は、豆腐を 醤油などで炒めたシンプルな料理で、豆腐を炒める時
に 雷 のような大きい音が鳴ることから名づけられました。
給食の 雷 厚揚げは、栄養たっぷりになるように、ひき肉、野菜
も一緒に炒めて作ります。



夏の飲み物

あま の もの つめ の もの
甘い飲み物、冷たい飲み物を
の 飲みすぎないようにしましょう。

1



2



3



4



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整
え、生活習慣病を予防するなど、健康に欠かせない食べ物です。
苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって
味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしい
と思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを
多く含み、むくみ予防や高血圧
の改善に役立つ。体を冷やす効
果もあり、夏の水分補給にびっ
たり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗
酸化作用があり、さまざまな健
康効果が期待できる。うま味成
分の「グルタミン酸」を豊富に
含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた
野菜。ほとんどが水分だが、紫
色の皮には「ナスニン」という
色素成分が含まれ、生活習慣病
予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養
源だったことから冬至に食べる風
習がある。オレンジの色素「β-カ
ロテン」は体内でビタミンAに変わ
り、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、
独特の苦味があるが、ビタミンC
や「β-カロテン」を多く含む。
完熟すると赤や黄色に変わり、甘
味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つ
で、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「ス
イートコーン」という甘味の強い
種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦
味が特徴。抗酸化作用のあるビ
タミンCが豊富で、肌の健康を
保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチン
などの食物繊維で、おなかの調
子を整えてくれる。調理の際は
「板ずり」することで、表面の
うぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるも
ので、枝付きのままゆでたことから、
こう呼ばれる。大豆と同じようにた
んぱく質やカルシウムを多く含み、
栄養価の高い野菜。