

2026年度

8 月 献 立 表

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
	August			
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
	山の日	夏休み 		
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
				基礎学力コンクール
				夏野菜カレー スープ 福神漬 マリネ
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (水)	28 (金)
生徒指導講話 心と身体のチェック				心の健康教室
中華丼 わかめスープ 春巻き	トマトの冷製 パスタ コンソメスープ フロッキーサラダ	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 お浸し	えびピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ	キーマカレー スープ 福神漬 デザート
31 (月)				
麻婆豆腐丼 スープ 春雨サラダ				

*メニューは変更になることがあります。

8月は「夏野菜を食べよう」についてです。

8月31日は、「野菜の日」です。野菜は、ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源です。その栄養価やおいしさを再認識してもらおうと制定されました。日付は「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせです。

健康日本21(第三次)では、1日の野菜の摂取量の目標が350gとされていますが、令和5年国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gと不足しており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。

一般的な野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれているので、1日1皿～2皿分の野菜が不足していることになります。そのため、1回の食事で野菜を主材料とした料理を1皿以上取り入れ、1日5～6皿分を目安に摂取することを心がけるとよいです。