



8月予定献立表



令和7年度 佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	赤		緑		黄		その他の食品 調味料	栄養価				
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群			熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	加齢Ca (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	脂					
27 (水)	夏野菜カレー 牛乳	鶏肉	牛乳	南瓜、人参、アスパラガス	たまねぎ、なす、にんにく	米、麦	カレールウ	鶏がら、カレー粉、塩	841	30.9	28.5	339	
	海藻サラダ		わかめ、寒天		キャベツ、きゅうり、切干大根		アーモンド	ドレッシング					
	果物				すいか								
28 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			795	41.0	23.4	446	
	魚の南蛮漬け	鰯		人参、ピーマン	たまねぎ	てんぷん、砂糖	油	酢、しょうゆ、酒					
	肉じゃが	豚肉		さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん					
	具だくさんみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	おくら、小ねぎ	切干大根			いりこ					
29 (金)	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米		塩	846	35.6	35.0	402	
	サラダうどん	鶏肉、大豆、みそ		おくら、トマト	サラダ菜	うどん、砂糖	ごま	しょうゆ、酒、みりん					
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		人参	キャベツ、きゅうり、コーン		マヨネーズ	しょうゆ、酢					
	コーヒー牛乳寒天		牛乳、寒天			砂糖		コーヒー					
<ul style="list-style-type: none"> ・長い夏休みが、終わりました。みなさん、元気に過ごすことができましたか？ ・まだまだ、暑い日が続きます。給食を食べて、前期後半も元気に過ごしましょう！！ 								***  ***  ***  *** 	平均	827	36.0	27.3	396



野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9つの団体が『もっと野菜のことを知ってほしい』『野菜をたくさん食べてほしい』という思いで『8(ヤ)3(サ)1(イ)』の語呂合わせから制定した日です。

1日当たりの野菜摂取量は350gですが、日本人の野菜摂取量の平均値は280g程度となっており、残念ながら目標値にはとどいていません。給食の時間にも、残債のカゴに入っているのは、野菜です。野菜には体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれていて、重要な供給源です。野菜の摂取量の目安は、給食の小皿1皿が70gです。小皿に入った野菜を1日3食で5皿食べると目標を達成することができます。給食では、毎日、一人あたり約180g～210gの野菜を使用しています。なかなか野菜を摂ることができていない人も、給食をしっかりと食べて、朝食と昼食の時にあともう1皿食べることをおすすめします。