

学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい
「夏の食事を考えよう」

暑くなってくると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして夏バテになる人が多くなります。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活に気をつけることが大切です。



【好ききらいなく、しっかり食べる】

夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンDやミネラルがたくさん含まれています。また、肉や魚などには、夏バテを予防するビタミンB群が豊富です。



【こまめな水分補給を心がける】

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。



八代市中部学校給食センター

日 曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1 火	(ウインナーの カクテルソース) (ドッグパン) ツナ サラダ コーンスープ セルフドッグ	牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんにん ホールコーン クリームコーン(缶) しめじ キャベツ きゅうり にんにん	ドッグパン 三温糖 ホワイトルウ 油 ノンエッグマヨネーズ	ウインナーにかからぬソースは、ケチャップにウスターソース、砂糖、赤ワインを合わせたカクテルソースです。給食オリジナルですが、他の国ではレモン汁やタバコやチリソースを加えて作られることもあります。ウインナーだけでなく、シーフードにもよく合うソースです。	574	22.4
2 水	ごまあえ いわしのかば焼き まごはん 【和食を味わう日】 かぼちゃの みそ汁	牛乳 いわし粉付き 油揚げ みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ もやし にんにん キャベツ	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	今日は「和食を味わう日」です。主菜がいわしのかば焼き、副菜がごまあえ、汁物がかぼちゃのみそ汁です。和食はそれぞれ位置が決まっています。主食のまごはんは左手前、汁物のみそ汁は右手前、主菜と副菜は奥に配膳します。食べる前に確認してみましょう。	620	22.9
3 木	ほうれんそう オムレツ くだもの 食パン 冬瓜と肉団子の スープ	牛乳 ほうれんそうオムレツ 肉団子	たまねぎ キャベツ にんにん とうもろこし ねぎ ぶどう	食パン 油	冬瓜は冬の瓜という字を書くので、冬が旬だと思われがちですが、実は夏が旬の野菜です。冷蔵庫で長期保存ができるので冬まで日持ちするという意味からこの名前がついています。カリウムやビタミンCをたくさん含んでおり、消化も良いので暑い夏にぴったりの食材です。	507	20.2
4 金	枝豆の塩ゆで (ビビンバ丼の具) (まごはん) わかめスープ セルフビビンバ丼	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐	にんにく にんにん たけのこ もやし はくさいキムチ ご まのきり とうもろこし 枝豆	精米 麦 三温糖 ごま油	ビビンバとは、韓国語でまごはんを意味する朝鮮半島で代表的な料理です。ごはんの上に、味を付けた肉やナムル、せんまいなどの具をのせ、コチジャンやごま油を使った調味料を混ぜ合わせて食べます。ピツツとパンチの効いた味付けが食欲をそそります。	566	22.9
7 月	(五色まぜごはんの具) お星さまコロッケ セタデザート (まごはん) セタ汁 セルフ五色まぜごはん	牛乳 豚肉 ゆで大豆 コロッケ 魚そうめん 干しわかめ	にんにん こんにゃく ごぼう 枝豆むきみ にんにん オクラ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 三温糖 ゼリー	今日はセタメニューです。セタとは、七月七日の夜に天の川に隔てられた織姫と彦星が年に一度だけ会えることができるという伝説にちなんで年中行事です。今日はたくさんのお星さまを使った「五色まぜごはん」、星形のオクラと魚そうめん、天の川をイメージした「セタ汁」、星の形をしたお星さまコロッケです。	615	20.3
8 火	【リクエストメニュー】 甘夏みかんサラダ 丸パン ポークンチュウ	牛乳 豚肉	たまねぎ しめじ にんにん にんにく 甘夏みかん(缶) きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいも シチュールー 油 三温糖	★★★第八中学校リクエストメニュー★★★	564	21.3
9 水	ひじきの炒り煮 鶏肉の塩こうじ焼き まごはん 枝豆風汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ てんぷら ひじき	枝豆むきみ たまねぎ ねぎ にんにん こんにゃく	精米 麦 三温糖 油	具汁は、大豆をすりつぶした「具(ご)」と呼ばれるものを使うのが特徴です。今日は、枝豆をすりつぶして枝豆具汁を作りました。大豆ではなく枝豆を使うことで、鮮やかな緑色の具汁になります。枝豆は、大豆として収穫される前の若い状態で収穫されたもので、大豆に比べてビタミンが多いことが特徴です。	618	25.2
10 木	夏野菜サラダ 米粉入り にんにんパン ポロネーゼ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ にんにん トマト(缶) にんにく 枝豆むきみ きゅうり レタス ホールコーン 赤ピーマン	米粉入り にんにんパン スライス かんきつドレッシング 三温糖	夏野菜サラダは、夏野菜の枝豆・きゅうり・とうもろこし・赤ピーマンを使いました。味付けのドレッシングには、さわやかな柑橘の果汁が含まれます。夏の暑さを吹き飛ばし、食欲がアップするようなサラダです。	578	23.0
11 金	昆布あえ ハンバーグのみそダレ まごはん すまし汁	牛乳 ハンバーグ みそ 豆腐 干しわかめ 塩昆布	えのきたけ にんにん キャベツ キャベツ きゅうり にんにん	精米 麦 三温糖	きゅうりは、厳しい暑さの中で育つ夏野菜です。夏は汗を大量にかき、汗と一緒にカリウムが失われて夏バテの原因になります。きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、暑い夏に積極的に食べるとよい野菜です。	540	18.5
14 月	フルーツジュレ まごはん 夏野菜カレー 夏野菜カレーライス	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにん かぼちゃ なす にんにく しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 カレールー はちみつレモンカットゼリー	今日のカレーには、たまねぎ・にんにんの他に、夏野菜のかぼちゃ・なす・ピーマンを使用しました。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、旬のおいしい香りと栄養がぎゅっと詰まっています。夏を元気に乗り切るために欠かせません。	644	17.7
15 火	一食冷やし中華のタレ ソイギョーザ ミルクパン 冷やし中華	牛乳 ソイギョーザ チキンハム 干しわかめ	きゅうり レタス にんにん トマト ホールコーン	ミルクパン ちゃんぽん類 三温糖 ごま油	八代は冬トマトが有名ですが、トマトは夏野菜の代表でもあります。夏のトマトは生育が早く、糖度が上がる前に収穫をされるので、水分が多くみずみずしいです。暑いときは食欲が低下しやすいので、さっぱりとしたトマトはこの時期に最適です。	573	22.1
16 水	きびごフライ (鶏飯の具) (まごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳 鶏さき肌 鶏糸卵 きびごフライ	干ししいたけ にんにん つぼ漬 ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	鶏飯(けいはん)は、ごはんの上にほぐした鶏肉、しいたけ、鶏糸卵、ハバヤや漬けた具材と薬味をのせて、鶏がらスープをかけた鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。今日は、ハバヤや漬けた代わりにつぼ漬を使っています。暑い夏でも、ささらと食べやすい料理です。	566	24.0
17 木	きゅうりともやしのピリ辛 豚肉となすのしょうが焼き まごはん 【ふるさとくまさんデー】 じゃがいもの みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが こんにゃく なす たまねぎ にんにん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり もやし	精米 麦 三温糖 油 じゃがいも 油 ラー油 ごま油	今日は、地場産物を活用した「ふるさとくまさんデー」の給食です。八代市で収穫された夏野菜のなすやオクラを使った料理を紹介します。みそ汁には、八代市鶴町で収穫されたじゃがいもが入っています。地元食材に感謝をしながら味わって食べましょう。	583	22.2
8 火	フルーツ杏仁 ミルクパン ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんにん 干ししいたけ にんにん しょうが にんにん みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	ミルクパン うどん類 油 杏仁豆腐	杏仁豆腐は、中国発祥のデザートです。杏仁豆腐のもととなる杏(あん)とはあんずのことで、その種にはのどや腸の調子を整える作用があります。そのため、杏仁豆腐は本来は薬膳料理として親しまれてきました。今日は、くだもの合わせていただきます。	587	20.9
8 水	茎わかめのきんぴら さばの塩焼き まごはん かぼちゃの みそ汁	牛乳 塩さば 油揚げ みそ 茎わかめ てんぷら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんにん ごぼう こんにゃく いんげん	精米 麦 三温糖 油	日本の食卓には欠かせないみそ汁は、外国でも「ミソスープ」と呼ばれ世界中に知られています。どんな料理にも合い、具材を工夫することで栄養のバランスもとれます。みなさんいろいろな具材でみそ汁を作ってみてください。	575	23.5
8 木	照り焼き ハンバーグ 丸パン ポテトのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ にんにん キャベツ キャベツ にんにん きゅうり ホールコーン	丸パン 三温糖 でんぷん じゃがいも 油 コールスロドレッシング	しょうゆに日本酒、砂糖、みりんなどを加え、それを魚や肉などの食材に塗って焼いたものや調理方法のことを照り焼きといいます。タレに含まれる糖分によって、調理された食材はツヤツヤとした照りができます。	519	20.7
8 金	こんにゃくサラダ まごはん マーボーなす	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひきわり大豆 赤みそ 干しわかめ	なす たまねぎ にんにん ねぎ 干ししいたけ にんにん しょうが にんにん きゅうり ホールコーン こんにゃく	精米 麦 ごま油 でんぷん 三温糖 ごま油	なすには、スーパーでよく見かける「千両なす」や丸みをおびた「米なす」、細長い「長なす」など様々な種類があります。給食では、八代市二見地域で栽培される長なすを使います。山間部特有の寒暖差と美しい水で育ち、果肉が柔らかいのが特徴です。	568	20.6
8 火	フルーツ杏仁 ミルクパン ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんにん 干ししいたけ にんにん しょうが にんにん みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	ミルクパン うどん類 油 杏仁豆腐	杏仁豆腐は、中国発祥のデザートです。杏仁豆腐のもととなる杏(あん)とはあんずのことで、その種にはのどや腸の調子を整える作用があります。そのため、杏仁豆腐は本来は薬膳料理として親しまれてきました。今日は、くだもの合わせていただきます。	576	21.7
8 水	茎わかめのきんぴら さばの塩焼き まごはん かぼちゃの みそ汁	牛乳 塩さば 油揚げ みそ 茎わかめ てんぷら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんにん ごぼう こんにゃく いんげん	精米 麦 三温糖 油	日本の食卓には欠かせないみそ汁は、外国でも「ミソスープ」と呼ばれ世界中に知られています。どんな料理にも合い、具材を工夫することで栄養のバランスもとれます。みなさんいろいろな具材でみそ汁を作ってみてください。	740	28.7
8 木	照り焼き ハンバーグ 丸パン ポテトのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ にんにん キャベツ キャベツ にんにん きゅうり ホールコーン	丸パン 三温糖 でんぷん じゃがいも 油 コールスロドレッシング	しょうゆに日本酒、砂糖、みりんなどを加え、それを魚や肉などの食材に塗って焼いたものや調理方法のことを照り焼きといいます。タレに含まれる糖分によって、調理された食材はツヤツヤとした照りができます。	519	20.7
8 金	こんにゃくサラダ まごはん マーボーなす	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひきわり大豆 赤みそ 干しわかめ	なす たまねぎ にんにん ねぎ 干ししいたけ にんにん しょうが にんにん きゅうり ホールコーン こんにゃく	精米 麦 ごま油 でんぷん 三温糖 ごま油	なすには、スーパーでよく見かける「千両なす」や丸みをおびた「米なす」、細長い「長なす」など様々な種類があります。給食では、八代市二見地域で栽培される長なすを使います。山間部特有の寒暖差と美しい水で育ち、果肉が柔らかいのが特徴です。	731	25.2
小学校平均						576	21.7
中学校平均						750	27.0

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。

また、献立は都合により変更する場合があります。