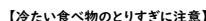


【バランスの良い食事】

食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。
栄養バランスよく、いろいろな食品を食べましょう。



冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいま

日	曜	献立名(配膳図)	赤		緑		黄		献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			Kcal	g
8 / 25	月	 ミルクパン かきあげ 一食めんつゆ 冷やしうどん	牛乳 牛乳 干しわかめ ハム	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン かきあげ	ミルクパン うんちん種 揚げ油	2学期がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？ まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて暑さに負けずに頑張りたいです。			594	22.6	
26	火	 こんにやくサラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが にんにく しょうが ホールコーン サラダこんにやく	精米 麦 でんふん ごま油 三温糖 ごま ごま油	マーボー豆腐は、豆腐、ひき肉、ねぎ、トウバンジャンなどを炒め煮にした料理です。中国の四川省に住む女性によって作られた料理が、おいしいと評判を呼び、中国全土に広まりました。その後日本に伝わり、中華料理の定番になっています。			625	23.6	
27	水	 グリーンサラダ (ドッグパン) セルフドッグ	牛乳 ウインナー	きゅうり キャベツ むき枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥バセリ	パン 三温糖 三温糖 じゃがいも 油	じゃがいもは、主成分がデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。日本での代表的な品種は、ホクホクした食味の男爵や女爵アカリ。そして煮崩れにくい粘り系のメリークーンです。近年では、見た目、食感ともさまざまな品種が栽培されています。			552	20.3	
28	木	 フルーツジュレ (麦ごはん) キーマカレーライス	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ 黄桃 じゃがいも ピーマン にんにく しょうが 黄桃(缶) みかん(缶) バイン(缶)	精米 麦 じゃがいも マスカットジュレ	なすは、夏の野菜です。水分とカリウムを多く含み、身体を冷やしてくれる働きがあります。また、なすの皮の紫色の色素であるナスニンがポリフェノールの一種で、病気を予防したり、身体の老化を防止したりする働きがあります。			701	19.8	
29	金	 てんぷらの煮物 たくあんのごま炒め 麦ごはん 【防災の日メニュー】	牛乳 豚肉 てんぷら	にんにく しょうが もやし こんにやく ごぼう にんじん たくあん漬	精米 麦 じゃがいも ごま 油	9月1日は「防災の日」です。台風や津波、洪水、地震などの災害への備えについて考えます。防災は、いつどこで起こるかわかりません。家庭では、緊急時の連絡は出来ていますか？お家の人と緊急時の約束や非常食について確認してみましょう。			550	20.0	
9 / 1	月	 ほうれん草 オムレツ ミルクパン	牛乳 ほうれん草オムレツ ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん 乾燥バセリ クリームコーン(缶) キャベツ にんじん きゅうり	ミルクパン ホールトル ドレッシング	オムレツは卵を使った料理で、溶いた卵に塩こしょうをしてフライパンで小判型に焼いて作ります。具が入っていないものをプレーンオムレツと言います。今日は刻んだほうれん草を入れたほうれん草オムレツです。			582	20.4	
2	火	 ごまあえ 魚の西京焼き 麦ごはん	牛乳 さば みそ 厚揚げ	しめじ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく きゅうり もやし にんじん	精米 麦 三温糖 油 でんふん すりこめ ねりごま 三温糖	京都の伝統的な白みそ「西京みそ」にみりんや酒を加え、肉や魚を漬け込み、焼いたものを西京焼きと呼びます。西京焼きは甘辛い風味の中にも特有の深みやコクがあり、冷めても美味しくいただける料理の一つです。			626	26.7	
3	水	 フレンチサラダ 食パン ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ゆで大豆	たまねぎ にんじん むき枝豆 きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	食パン じゃがいも 油 三温糖	「煙の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。今日の給食は、豚肉やじゃがいもと一緒に大豆を煮込んでケチャップ味に仕上げたポークビーンズです。			577	25.6	
4	木	 きムチ(ごはんの具) 杏仁豆腐 (麦ごはん) わかめスープ セルフキムチごはん	牛乳 豚肉 赤みそ 干しわかめ	たけのこ にんじん にんにく キムチ たまねぎ えのき にんじん ねぎ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 ごま油 三温糖 杏仁豆腐 三温糖	キムチとは、塩漬けた野菜を唐辛子の粉、にんにく、ねぎ、塩などさまざまな調味料を混ぜて作った発酵食品のことです。家庭の風土や材料などによって、300種類を超えるキムチが存在しているそうです。			592	19.8	
5	金	 ソースメンチカツ ごまヨアヒ 麦ごはん 厚揚げのみそ汁	牛乳 メンチカツ 厚揚げ 干しわかめ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ごまの成分の約半分は脂質で、主に不飽和脂肪酸であるノール酸とオレイン酸で構成されています。不飽和脂肪酸には免疫力を高めたり、コレステロール値を下げる働きがあります。			659	22.2	
8	月	 ミルクパン 春巻き 冷やし中華	牛乳 ハム 春巻き	きゅうり レタス トマト ホールコーン	ミルクパン 中華種 三温糖 ごま油 揚げ油	春巻きとは中国料理の点心のひとつです。豚肉、たけのこ、春雨、しいたけ、にらなどを細切りにして炒めて、小麦粉や米粉で作った薄い皮で巻いて、油で揚げた料理です。			649	21.3	
9	火	 しそあえ 豚肉のしょうが焼き 麦ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 干しわかめ	しょうが こんにやく ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キャベツ しそごはんの素	精米 麦 三温糖	豚肉は、たんぱく質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギーの代謝をよめる働きがあります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなります。暑さに負けないためにも、ビタミンB1を多く含む豚肉をしっかりと食べましょう。			634	23.4	
10	水	 鶏の マーマレード 焼き 米粉にんじんパン 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン 乾燥バセリ	米粉にんじんパン マーマレード 油 じゃがいも	ベーコンは豚のバラ肉を塩漬にし、煙燻して作ります。煙燻することで、肉の表面の細菌が減り、保存性が高まります。また特有の風味やうま味が増します。			547	24.4	
11	木	 にらもやしナムル 麦ごはん 中華丼の具	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ しいたけ にら にんじん もやし	精米 麦 ごま油 でんふん ごま油 三温糖 ごま	にらは、八代市内でも多く栽培されている野菜の一つです。ユリ科の植物で、ねぎと同じ仲間になります。栄養価の高い野菜で、多く含まれているカロテンとビタミンEといった栄養素は油と相性がよく、炒め物に合っています。今日は、さつとゆでナムルにしました。			541	19.8	
12	金	 【敬老の日メニュー】 魚のごまフライ しそひきあえ 麦ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 きムチなごまフライ しそひき 油あげ 干しわかめ みそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのき	精米 麦 揚げ油 じゃがいも	敬老の日にならぬ「まごわやさしい」のメニューです。「まごわやさしい」とは、それぞれの一文字が、まめ、ごま、わかめ、やさい、きな、しいたけ、いもを指し、栄養のバランスの良い食事をするために一度の食事にこれらの食材を食べようという取り組みです。			604	21.2	
16	火	 ホイコーロー コンナムルスープ 麦ごはん	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン 赤ピーマン にんにく たまねぎ もやし ホールコーン にんじん 干しきくらげ ねぎ	精米 麦 でんふん 油 ごま油 ごま油	ホイコーローは中国の四川料理の一つです。本場の中国では、唐辛子やトウバンジャンをたくさん使った辛いもののが特徴的です。本場のものに比べ、日本では、デンプン系を多めに使った甘い味付けになっています。			621	22.6	
17	水	 海藻サラダ バインパン 塩焼きそば	牛乳 豚肉 ちくわ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ にんじん きゅうり ホールコーン	バインパン ちゃんぽん種 ごま油 ごま 三温糖 ごま油	今日の焼きそばは、みなさんが普段よく食べているソース焼きそばではなく、塩焼きそばです。ソース焼きそばよりもあっさり食べることが出来ます。ソースと塩の味わいの違いを感じながら食べてみてください。			598	22.2	
18	木	 たくあん漬けあえ 玉子焼き ちゃんこ汁 【味の秋 煮魚】 麦ごはん	牛乳 玉子焼き 鶏だんご 厚揚げ	たまねぎ 小松菜 こんにやく もやし しめじ にんじん きゅうり キャベツ たくあん漬	精米 麦 ごま	今日は「味の秋 煮魚」です。両国にある相模屋で食べられてきた「ちゃんこ汁」や江戸の庶民のごちそうとして広がった「玉子焼き」を取り入れた献立にしました。			601	23.4	
19	金	 なしあえ 魚のニラだれ 豆腐のみそ汁 【ふるさとくまさんデー】 麦ごはん	牛乳 タラ切り身粉付き 油あげ 豆腐 干しわかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ なし きゅうり にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖	今日は、地産産物を活用した「ふるさとくまさんデー」の給食です。にらが香る食材に、なす、ごぼう、梨と野菜を使ったなしあえにしました。地元の方の食文化に感謝しながら味わって食べましょう。			599	24.2	
22	月	 【お彼岸メニュー】 おはぎ まぜごはんの具 大豆と豆腐のフライ (麦ごはん) 赤だしみそ汁 セルフまぜごはん	牛乳 高野豆腐 南蛮揚げ 大豆と豆腐のフライ 干しわかめ	ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにやく むき枝豆 にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 おはぎ	今日はお彼岸メニューとして、おはぎを取り入れました。お彼岸におはぎを食べる習慣は江戸時代に定着したと言われています。あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守る					

☆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。

小学校平均	613	22.4
中学校平均	760	27.1