



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。

【1日の生活リズムを食事からつくる】



【好ききらいなく、しっかり食べる】



【こまめな水分補給を心がける】



朝昼夕の3食を時間を決めて食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起きもこころがけましょう。

🍷 …パンざら 🍷 …大きいしよつき 🍷 …小さいしよつき

夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンC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。

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。

八代市麦島学校給食センター

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	
1	火	ごまあえ ○ 牛乳 いわしのかば焼き じゃがいものみそ汁 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 粉付き開きいわし 油揚げ 干しわかめ みそ	しょうが たまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 じゃがいも ねりごま 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。主食の麦ごはんは左手前、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。	645	23.5	
						793	27.9		
2	水	(ハンバーグのカクテルソース) フレンチサラダ (バーガーパン) コーンスープ セルフバーガー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 粉チーズ	クリームコーン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	バーガーパン 三温糖 シチュールウ 油 三温糖	フレンチサラダはフランス料理の代表的な一品として世界中で親しまれており、生野菜の食感や、鮮やかな色合いを楽しむことが出来ます。季節やそれぞれの好みに合わせて自由に野菜やドレッシングを選んだりして、アレンジを楽しむことも出来ます。	678	25.4	
						868	31.8		
3	木	【七夕メニュー】 (まぜごはんの具) 星形コロッケ デザート (麦ごはん) セタ汁 セルフまぜごはん	牛乳 鶏肉 魚そうめん 干しわかめ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ にんじん おくら	精米 麦 三温糖 油 コロッケ 揚げ油 ゼリー	今日は七夕メニューです。七夕とは、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うことができるという伝説にちなんだ年中行事です。「セタ汁」は星形のおくらと魚そうめん、天の川をイメージしました。	718	23.2	
						884	28.4		
4	金	甘夏サラダ 麦ごはん ハヤシソース ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく 甘夏みかん きゅうり レタス	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	甘夏みかんは収穫してすぐは酸味が強いので、貯蔵し酸味を抜いてから出荷されます。さっぱりとした甘さと少しの苦みがあります。給食では甘いシロップ漬けにした甘夏みかんをサラダに使っています。	652	20.1	
						805	24.1		
7	月	春巻き 中華サラダ 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 春巻き	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ にんじん	ミルクパン うどん麺 揚げ油 ごま ごま油 三温糖	ジャージャー麺は中国や台湾などで親しまれている麺料理で、中華めんにひき肉やたけのこなどを使った肉みそをかけた、汁のない麺料理です。給食でうどん麺を使っています。	709	25.1	
						947	32.0		
8	火	ツナあえ ソースとんかつ 麦ごはん 枝豆呉汁	牛乳 トンカツ 厚揚げ みそ ツナ 塩昆布	えだまめ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま	呉汁は、大豆をすりつぶした「呉(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呉汁を作りました。大豆ではなく枝豆を使うことで、鮮やかな緑色の呉汁になります。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。	660	26.0	
						808	31.2		
9	水	ほうれん草 オムレツ ごぼうサラダ ココアパン ミネストローネ	牛乳 ほうれん草オムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト 乾燥パセリ ホールコーン ごぼう にんじん えだまめ	ココアパン じゃがいも マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、使う野菜も季節や地方によって様々です。今日はホールトマトとマカロニを使い、色鮮やかでさっぱりとした味わいのスープにしました。	559	21.1	
						724	27.2		
10	木	甘酢あえ 魚の西京焼き 麦ごはん すまし汁	牛乳 サバ みそ 豆腐	ねぎ にんじん キャベツ キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 三温糖 ごま	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。	606	25.1	
						737	29.4		
11	金	くだもの (ビビンバの具) (麦ごはん) セルフビビンバ	牛乳 豚肉 赤みそ 肉団子	ねぎ もやし たけのこ キムチ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ にんじん とうがん 干しいたけ ぶどう	精米 麦 ごま 三温糖 ごま油 油 油	とうがんは冬の瓜という字を書くので、冬が旬と思われるがちですが、実は夏が旬の野菜です。冷暗所で長期保存ができ、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を沢山含んでおり、消化も良いので暑い夏にぴったりの食材です。	645	22.9	
						791	27.8		
14	月	ちくわのゆかり揚げ 一食めんつゆ ミルクパン 冷やしうどん	牛乳 ハム 干しわかめ ちくわ	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン しそごはんのもと	ミルクパン うどん麺 揚げ油 小麦粉 でんぶ	うどんは小麦粉に水を加えて練り合わせ、麺に加工した食品です。太くて長いことから、昔から長寿を祈る縁起物として食べられてきました。温かいだしをかけて食べるものや、カレーうどんなど、うどんは様々な食べ方や味を楽しむことができます。今日は夏にぴったりの冷やしうどんです。	567	21.8	
						714	26.4		
15	火	フルーツジュレ 麦ごはん 夏野菜カレー 夏野菜カレーライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	精米 麦 カレールウ レモンジュレ	今日のカレーには、たまねぎ・にんじんの他に、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、旬のおいしさや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。	673	20.5	
						830	24.5		
16	水	魚のバーベキューソース コールスローサラダ ミルクパン ポテトスープ	牛乳 たら粉付き	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	ミルクパン 揚げ油 三温糖 じゃがいも 油 ドレッシング	コールスローとは細かく切ったキャベツを使ったサラダです。今日はせん切りにしたにんじんやきゅうり、コーンを使いました。レモン汁の入ったさっぱりとしたドレッシングであえています。	558	23.8	
						701	28.9		
17	木	梅肉あえ 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁 麦ごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豚肉 厚揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお	しょうが こんにゃく ピーマン たまねぎ なす たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねりうめ	精米 麦 三温糖 三温糖	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」をみそ汁にしました。なすにはカリウムという栄養素が含まれていて、体内の余分な水分や塩分を外に出してくれる働きがあります。	696	26.4	
						865	32.5		
18	金	(鶏飯の具) 小いわしフライ (麦ごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳 鶏肉 錦糸卵 小いわしフライ	にんじん たくあん 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、錦糸卵、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラ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、パパイア付けの代わりにつば漬けを使っています。暑い夏でも、さらさらと食べやすい料理です。	668	25.4	
						821	30.8		
☆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	645	23.6
また、献立は都合により変更する場合があります。f							中学校平均	806	28.8