



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。

【1日の生活リズムを
食事からつくる】

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

【野菜や肉、魚などおかずも
しっかり食べる】

夏休みに入るとお昼ごはんが、そうめんやラーメンなど単品になりやすくなります。ソーメン、ラーメンにもう一品、野菜や肉、魚、卵などつけましょう。



【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。



八代市南部学校給食センター

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	甘夏サラダ ○牛乳 ミルクパン ボロネーゼ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり 甘夏みかん(缶)	パン スパゲティ 三温糖	ボロネーゼは、豊かな食文化が育まれてきたイタリアの都市「ボローニャ」発祥の伝統料理です。ひき肉を炒め、トマトケチャップの他にもトマトを使いソースを煮込んで麺と絡めています。本場のイタリアは平打ち麺を使用する場合も多いです。	654	25.8
2	水	ぶどう ○牛乳 (ビビンバ丼の具) もずくスープ (麦ごはん) セルフビビンバ丼	牛乳 豚肉 赤みそ もずく	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさいキムチ ホールコーン にんじん キャベツ しめじ たまねぎ ぶどう	精米 麦 三温糖 ごま油	みなさんはぶどうを食べる時、皮に付いている白い粉が気になったことはないですか？ぶどうの表面に付いている白い粉は「果粉」または「ブルーム」と呼ばれ、ぶどうを病気から守ったり、鮮度を保ったりする働きがあります。	554	19.3
3	木	マーマレードチキン ○牛乳 食パン ポテトのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん むき枝豆 にんにく マーマレード たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも	マーマレードとはジャムのひとつで、オレンジや夏みかんなどのかんきつ類を使ったもので、果皮が入っているのが特徴です。他のジャムと異なり、甘みとほのかな苦みがある、さわやかなジャムです。	545	26.7
4	金	【和食を味わう日】 いわしのかば焼き ごま和え 麦ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし粉付き 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま 三温糖	豆腐は奈良・平安時代に日本に伝えられたといわれています。室町時代に全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出されるほど一般的になりました。豆腐は煮物の他にも汁物、炒め物など様々な料理にできます。	623	23.6
7	月	【七タメニュー】 ○牛乳 (まぜごはんの具) 星型コロッケ セタゼリー (麦ごはん) セタ汁 セルフ五色まぜごはん	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり大豆 いり卵 魚そうめん 干しわかめ コロッケ	しょうが たけのこ にんじん むき枝豆 赤ピーマン えのきたけ オクラ にんじん	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 ゼリー	今日は七タメニューです。セタとは、七月七日の夜に天の川に隔てられた彦星と織姫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。星型のおくらと魚そうめん、天の川をイメージした「セタ汁」にしました。コロッケも星形でゼリーも星型です。	720	25.8
8	火	グリーン ○牛乳 オムレツ サラダ 冬瓜と肉団子のスープ 食パン	牛乳 オムレツ 肉団子	たまねぎ キャベツ にんじん とうがん きくらげ ねぎ きゅうり レタス ホールコーン	パン 油 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。	518	21.5
9	水	春雨の酢の物 ○牛乳 ホキのみそマヨネーズ焼き 麦ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 ホキ みそ 豆腐	えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり にんじん	精米 麦 ノンエッグマヨネーズ はるさめ 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。	554	20.8
10	木	一食冷やし中華のタレ ○牛乳 ショウロンボウ 冷やし中華 ミルクパン 冷やし中華	牛乳 ハム 干しわかめ ショウロンボウ	きゅうり レタス にんじん トマト ホールコーン	パン ちゃんぽん麺 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。	636	24.6
11	金	小さい梅の香フライ ○牛乳 (鶏飯の具) 鶏飯の汁 (麦ごはん) 鶏飯(けいはん)	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 小さいわし	にんじん 干しいたけ 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、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、パパイア漬けの代わりにつぼ漬を使っています。	579	23.6
14	月	フルーツジュレ ○牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー	牛乳 豚肉 スキムミルク 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 みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 カレールー マスカットジュレ	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。	677	21.6
15	火	ツナサラダ ○牛乳 ハンバーグのカクテルソース 食パン コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん	パン 三温糖 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	「ツナ」とはマグロだけではなく、カツオなども含む魚や、その魚の加工した身を意味する言葉です。「スズキ目サバ科マグロ属」を指します。加工したものにツナ缶と呼ばれ、サラダやパスタなど様々な使い方があります。	579	22.8
16	水	中華和え ○牛乳 麦ごはん マーボなす	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし	精米 麦 ごま油 でんぶん ごま油 三温糖	なすは、これからの暑い季節に旬を迎える夏野菜です。なすには、スーパーでよく見かける”中長なす”や丸みを帯びた”米(べい)なす”、”細長い””長なす”など様々な種類があります。八代市では、二見地区で長なすが栽培されており給食でも使用しています。	554	21.6
17	木	オクラの梅肉あえ ○牛乳 豚肉となすのしょうが焼き じゃがいものみそ汁 麦ごはん みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 糸かつお	しょうが なす ねぎ たまねぎ しめじ オクラ きゅうり ねり梅	精米 麦 三温糖 じゃがいも 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」や「オクラ」を使った料理を紹介します。みそ汁には、八代市鏡町で収穫されたじゃがいもが入っています。地元の食材に感謝をしながら味わって食べましょう。	580	24.4

～夏休み～

(早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけましょう！)

26	火	ぎょうざ 麦ごはん 	中華サラダ ○ 牛乳 マーボー豆腐 	牛乳 豚ひき肉 ひき割り大豆 豆腐 赤みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり 枝豆むきみ	精米 麦 でんぷん ごま油 三温糖 ごま油	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から香辛野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	622	24.9	
								791	30.6	
27	水	麦ごはん 	フルーツジュレ ○ 牛乳 夏野菜カレー 	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 カレールウ マスカットジュレ	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。	676	21.1	
								836	25.5	
28	木	食パン 	チキンサラダ ○ 牛乳  スパゲティナポリタン 	牛乳 鶏肉 ウィンナー 粉チーズ とりささみフレーク	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん	パン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	スパゲティとはイタリア料理で使われるパスタの一種です。細長い円柱状のパスタをスパゲティと言います。平べったい形をしたものは、フィットチーネと呼ばれます。そのほかにも、マカロニやペンネ、シェルなどといったショートパスタもあります。	598	25.5	
								761	31.8	
29	金	(スタミナ丼の具) すいか (麦ごはん) 	○ 牛乳 中華スープ  セルフスタミナ丼 	牛乳 豚肉 赤みそ	ごんにやく にら たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ 干しきくらげ ホールコーン ねぎ すいか	精米 麦 三温糖 ごま油	スイカは、熱帯アフリカ原産の植物で、日本には中国を経て伝わりました。90%以上が水分ですが、カリウムも含まれており、体内の水分を調整する働きもあります。	561	20.5	
								690	24.6	
☆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。								小学校平均	614	23
								中学校平均	770	28.1