

学 校 給 食 献 立 表

今月の献立のねらい 「夏の食事を考えよう」



八代市教育委員会



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けられます。早寝・早起きもこころげましょう。

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。

7月

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	シュウマイ 野菜のナムル 麦ごはん マーボーなす	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 米みそ シュウマイ	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし	精米 麦 ごま油 どんぶら 三温糖 ごま油 ごま	ごま油とは、炒ったごまをしぼった油のことで、様々な料理に使われます。特に中華料理によく使われる油で、ごまの香りが香ばしく、炒めたり、煮たり、和え物の風味付けなどに使ったりします。ごま油の風味は食欲をそる香りなので、暑い夏にもぴったりです。	639	24.4
2	水	(ウインナーの カクテルソース) 枝豆の塩ゆで (ドッグパン) ラビオリスープ セルフウインナードッグ	牛乳 ボークウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆	ドッグパン 三温糖 ラビオリ 油	実は枝豆と大豆は同じ豆で、収穫時期の違いによって呼び名が変わります。今日は、さつきの枝豆を塩ゆでにしています。今日はセルフウインナードッグです。ドッグパンにウインナーのカクテルソースをはさんで食べましょう。	577	24.0
3	木	梅おかかあえ (南関揚げ 井の具) (麦ごはん) 南関揚げ井	牛乳 卵 直關揚げ かまぼこ 糸かつお ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねりうめ	精米 麦 どんぶら 油 三温糖	南関揚げは、玉名郡南関町の特産品です。南関揚げは、普通の油揚げよりも水分量が少ないので、長期保存ができることが特徴です。味噌汁や煮物の具として煮ると、味がよくしみ込み、柔らかな食感が美味しさを引き立てます。	547	19.9
4	金	デザート (鶏飯の具) 小いわしフライ (麦ごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 小いわしフライ	にんじん 干しいたけ たくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油 ぶどうゼリー	ねぎは白い部分を食べる根菜ねぎ(長ねぎ)と、緑色の葉の部分が多い葉ねぎ(青ねぎ)に分けられます。熊本県を含む西日本では、昔から葉ねぎが多く食べられてきたそうです。今日は鶏飯です。麦ごはんは鶏飯の具をのせて、鶏飯の汁をかけて食べましょう。	630	23.5
7	月	【セタメニュー】 星形コロッケ トマトサラダ セタデザート ミルクパン セタスープ	牛乳 星形コロッケ 肉団子 鶏ささみ	たまねぎ にんじん ねぎ オクラ もやし 枝豆むき身 トマト	ミルクパン 揚げ油 はるさめ 油 ごま油 三温糖 セタゼリー	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うことができるという、伝説にちなんだ年中行事です。今日は、星形コロッケと星形のオクラが入ったセタスープの給食です。	672	22.7
8	火	野菜のしそあえ サバのしょうがだれ 麦ごはん すまし汁	牛乳 塩さば 豆腐 干しわかめ ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 小麦粉 どんぶら 揚げ油 三温糖 三温糖	豆腐は大豆からできています。大豆からできるものは豆腐の他にも、油揚げや納豆、きなこ、みそ、しょうゆなどたくさんあります。大豆はそのまま食べるよりも加工した方が食べやすく、消化もよくなるため、様々な加工食品があります。	650	21.5
9	水	(コールスローサラダ) (照り焼きチキンパティ) 夏野菜の (バーガーパン) シチュー 照り焼きバーガー	牛乳 照り焼きチキンパティ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん 枝豆むきみ かぼちゃ とうがん クリームコーン(缶)	バーガーパン ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ 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。	611	24.5
10	木	(ピビンパ井の具) (麦ごはん) わかめスープ ピビンパ井	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 干しわかめ	こんにやく にんにく ねぎ ホールコーン にんじん もやし はくさいキムチ にんじん えのきたけ ねぎ	精米 麦 三温糖 ごま ごま油	豚肉はタンパク質やビタミン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くする働きなどがあります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなるので、暑さに負けないためにビタミンB1をしっかりとりましょう。今日はピビンパ井です。麦ごはんはピビンパ井の具を混ぜて食べましょう。	564	18.0
11	金	ごま酢あえ いわしのかば焼き 麦ごはん 赤だしみそ汁 【和食を味わう日】	牛乳 いわし粉付き 豆腐 干しわかめ 鮎(ふ) 赤みそ 麦みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま ねりごま	今日は「和食を味わう日」です。主菜がいわしのかば焼き、副菜がごま酢あえ、汁物がみそ汁です。和食はそれぞれ配膳の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。	606	22.1
14	月	(ちくわの天ぷら) 一食ソフトチーズ (一食めんつゆ) コッペパン (冷やしうどん) 冷やしちくわ天うどん	牛乳 ちくわの天ぷら 一食ソフトチーズ	きゅうり トマト レタス ホールコーン	コッペパン うどん麺 揚げ油	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。今日はつゆにつけてたべる、夏にぴったりの冷やしうどんです。	583	20.3
15	火	野菜のピリ辛 魚の香味だれ 麦ごはん なら卵 スープ	牛乳 たら 卵 肉団子	しょうが ねぎ にら たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり もやし にんじん	米 麦 揚げ油 三温糖 ごま油 どんぶら 油 ごま油 ラー油 ごま 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。	600	23.8
16	水	フルーツジュレ (夏野菜 カレー) (麦ごはん) 夏野菜カレーライス	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ りんごピューレ しょうが にんにく 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	精米 麦 じゃがいも カレールウ ピーチジュレ	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。	667	16.6
17	木	(肉井の具) くだもの (麦ごはん) なすのみそ汁 肉井	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 南関あげ 干しわかめ 麦みそ 米みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ こんにやく なす たまねぎ ねぎ ぶどう	精米 麦 三温糖 油	ぶどうの旬は品種によっても異なりますが、7月下旬から11月上旬頃です。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ありませんか？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。	640	21.6

小学校平均

中学校平均



8月



26	火	ぎょうざ 野菜のピリ辛 麦ごはん マーボー春雨	牛乳 ぎょうざ 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん	精米 麦 油 春雨 ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	野菜のピリ辛はナムルにラー油を加えた和え物です。ラー油は、ごま油に唐辛子を加えて辛みをつけたものです。今日はもやしやきゅうり、にんじんなどの彩りのよい野菜を使っています。シャキシャキとした食感とラー油のピリッとした風味が人気のメニューです。	573	18.9
27	水	(ハンバーグの カクテルソース) (コールスロー サラダ) オニオン (バーガーパン) スープ セルフバーガー	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	バーガーパン 三温糖 ペサネ5 油 ドレッシング	たまねぎには、糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。しかし加熱すると辛み成分がなくなり、甘く感じます。給食でたまねぎを使うときは、おいしくなるようにしっかりと炒めて、甘みを出すようにしています。今日のたまねぎはいかがですか？今日はセルフバーガーです。バーガーパンにハンバーグのカクテルソースとコールスローサラダをはさんで食べましょう。	575	22.8
28	木	フルーツジュレ (夏野菜 カレー) (麦ごはん) 夏野菜カレーライス	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ りんごピューレ しょうが にんにく 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	精米 麦 じゃがいも カレールウ アセロラジュレ	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、暑い夏を元気に過ごすためには欠かせない旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。今日は夏野菜カレーライスです。麦ごはんは夏野菜カレーをかけて食べましょう。	704	18.0
29	金	一食焼きのり てんぷらの煮物 たくあんのごま炒め 麦ごはん 塩豚汁 【防災の日メニュー】	牛乳 てんぷら 豚肉 一食焼きのり	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ねぎ にんにく しょうが たくあん	精米 麦 三温糖 じゃがいも ごま ごま油 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る日です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。家庭では、緊急時の準備は出来ていますか？お家の人と緊急時のお約束や非常食について確認してみましょう。	567	19.1

☆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

中学校平均

605

790

19.7

24.8