

学 校 給 食 献 立 表

今月の献立のねらい 「夏の食生活を考えよう」

蒸し暑くて「夏バテ」が心配な時期です。今月は、夏バテ知らずで元気に過ごすために、給食の献立も食欲をアップさせ、暑さを吹き飛ばすような献立を予定しています。みなさんもこの夏を元気に乗り切るために、栄養バランスのよい食事を心がけ、こまめに水分を補給して、冷たいものをとりすぎないようにしましょう。

赤・黄・緑の栄養で
バランスのよい食事！
・酸味や香辛料で
胃を刺激するのも
よいでしょう。



こまめな水分補給

冷たいものの取り
過ぎには注意が
必要です。



* 夏の太陽をたっぷり浴びて
育った野菜は、おいしくてビタミン
類や水分など栄養豊富です。

八竜小学校

日	曜	献立名	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	きいろ ねつやちからになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 手作りデコボンゼリー	牛乳 国産黄大豆 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ 人参 ビーマン トマトホール缶 キャベツ デコボン果汁	コッペパン さとう じゃがいも イナアガー あぶら	チリコンカンは、メキシコ料理とアメリカ料理が合わさった「テクス・メクス料理」で、ひき肉と豆を煮込んだ料理です。	573	24.8
2	水	麦ごはん 牛乳 鶏とレバーのカレー風味 ワンタンスープ	牛乳 鶏レバー 鶏肉 ベーコン	ビーマン たまねぎ 人参 乾しいたけ キャベツ	精米 むぎ でん粉 ごま ワンタン	レバーには、鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。苦手な人も食べやすくカレー味にしています。食べてみてください。	654	25.2
3	木	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し)	もやし なす たまねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ	精米 むぎ さとう つきこんにやく あぶら	豚肉としょうがの相性は抜群で、豚肉に含まれているビタミンB1は疲労回復効果があります。	616	27.5
4	金	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 春雨スープ オクラのごまあえ	牛乳 豚肉 いわし生姜煮 焼き竹輪	人参 乾しいたけ きくらげ キャベツ ねぎ もやし オクラ	精米 むぎ 緑豆はるさめ あぶら ごま さとう	オクラは、6月～9月に旬を迎える夏野菜です。オクラの特徴であるネバネバのものは食物繊維という栄養です。	575	22.7
7	月	【七タメニュー】 鶏ごぼうごはん 牛乳 七タ汁 七タゼリー	牛乳 鶏ひき肉 魚そうめん カットわかめ 出し昆布 七タゼリー	ごぼう 人参 枝豆むき身 キャベツ オクラ	精米 つきこんにやく あぶら さとう	今日は七タメニューです。星に見立てたオクラに魚そうめんで天の川をイメージした七タ汁とパイン味の七タゼリーです。	541	23.4
8	火	ミルクパン 牛乳 チャー麺の野菜あんかけ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 やわらか杏仁 豆腐	たまねぎ 人参 もやし キャベツ こまつな きくらげ ミックスフルーツ	ミルクパン 焼チャー麺 でん粉 ごま油	チャー麺の野菜あんかけは、軽くほぐしたチャー麺に野菜あんかけをかけて食べてみてください。	698	21.6
9	水	夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ	牛乳 チキンハム 鶏肉 粉チーズ	枝豆むき身 キャベツ コーン きゅうり 人参 かぼちゃ なす たまねぎ ブロッコリー	精米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	夏野菜カレーには、今が旬のかぼちゃやなす、ブロッコリーなどの夏野菜をたくさん使っています。	623	24.6
10	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 カットわかめ 油揚げ ひじき かたくちいわし(煮干し)	たまねぎ 人参 ビーマン なす ねぎ キャベツ きゅうり コーン	精米 むぎ でん粉 中力粉 あぶら さとう	南蛮漬けは江戸時代長崎に渡来したポルトガル人やスペイン人たちとの交流の中で学んだ調理法です。	711	22.5
11	金	麦ごはん 牛乳 タイピーエン 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 うずら卵 クッキングチーズ	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ ねぎ トマト きゅうり コーン たかな漬け	精米 むぎ 緑豆はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	タイピーエンは、熊本を代表する郷土料理の一つです。中国の福建省(ふっけんしょう)から伝わり、日本でアレンジされました。	603	26.4
14	月	鶏飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のごまネーズ	牛乳 鶏肉さき身 鶏卵 鶏肉むね 凍り豆腐 きびなごフライ	人参 乾しいたけ つぼ漬け ねぎ 切り干し大根 ごぼう きゅうり	精米 むぎ さとう あぶら ごま 揚げ油	鶏飯は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。ご飯の上に具をのせスープをかけて食べてください。	618	28.7
15	火	コッペパン 牛乳 魚のラビゴットソースかけ コーンスープ	牛乳 タラ切身 ベーコン 国産黄大豆	きゅうり トマト たまねぎ 枝豆むき身 レモン果汁 人参 いんげん コーン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも 有塩バター	ラビゴットとは、フランス語で「元気を出させる」という意味です。様々な野菜や漬物をみじん切りにし、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソースです。	601	28.7
16	水	麦ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのナルム 揚げぎょうざ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ぎょうざ	なす たまねぎ 人参 にら 乾しいたけ もやし きゅうり	精米 むぎ さとう でん粉 ごま油 あぶら ごま 揚げ油	なすには、特有の「ナスニン」という栄養があります。「ナスニン」はむらさき色の皮に多く含まれるので、皮をむかずに食べましょう。	612	22.9
17	木	麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤとささみのマヨ和え 手作りおかかふりかけ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささ身 かえりいりこ 削り節	たまねぎ 人参 こまつな ねぎ にがうり きゅうり キャベツ	精米 むぎ じゃがいも つきこんにやく でん粉 ごま さとう	ゴーヤは免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富で、夏にはぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。	678	27.3
18	金	【ふるさとくまさんデー】 タコライス 牛乳 もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 クッキングチーズ ベーコン うずら卵 ヨーグルト	人参 たまねぎ トマト レタス チンゲンサイ もずく	精米 むぎ ごま油	今日の「ふるさとくまさんデー」は八代産のトマトを使いました。味わって食べましょう。	669	26.0
平均							626	25.2

☆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。