



## 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けられます。早寝・早起きもこころがけましょう。

### 【好ききらいなく、しっかり食べる】



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。

### 【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。

パンざら 大きいしよつき 小さいしよつき

### 八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	献立ひとくちメモ			Kcal	たん白質 g
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる		
1	水	(ソースメンチカツ) 甘夏サラダ かぼちゃのポタージュ (バーガーパン) セルフソースカツバーガー	牛乳 メンチカツ ベーコン 粉チーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん 甘夏みかん缶 きゅうり レタス	バーガーパン 三温糖 ホワイトルウ 油 三温糖 油	709	26.5
2	木	(ビビンバ丼の具) ぶどう (麦ごはん) わかめスープ セルフビビンバ丼	牛乳 豚肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐	もやし たけのこ にんにく にんじん はくさいキムチ ねぎ ホールコーン たまねぎ にんじん ぶどう	精米 麦 ごま 三温糖 ごま油 油	570	21.1
		7	金	ごま酢あえ いわしのかば焼き 枝豆汁	牛乳 いわし粉付き 厚揚げ みそ	しょうが 枝豆むきみ たまねぎ ねぎ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 小麦粉 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま
6	月	オムレツ キャロット・ラペ 食パン ポトフスープ	牛乳 オムレツ 鶏肉 ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんじん きゅうり	食パン じゃがいも 油 油 三温糖	566	24.4
		7	火	【セタメニュー】セタデザート (セタまぜごはんの具) 星形コロッケ (麦ごはん) セルフセタまぜごはん	牛乳 鶏肉 錦糸卵 魚そうめん 干しわかめ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく 枝豆むきみ キャベツ にんじん オクラ	精米 麦 三温糖 油 星形コロッケ 揚げ油 セタデザート
8	水	かき揚げ 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	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン かき揚げ	ミルクパン 揚げ油 うどん類	659	25.0
		9	木	中華サラダ マーボーなす	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 赤みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ缶 にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	精米 麦 でんぷん ごま油 三温糖 ごまドレッシング
10	金	梅おかかあえ ホキの塩こうじ焼き 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 ホキ 油揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねり梅	精米 麦 じゃがいも 三温糖	530	23.7
		13	月	(ちくわの磯辺揚げ) (ごぼうサラダ) 冬瓜と肉団子のスープ (ドッグパン) セルフちくわドッグ	牛乳 ちくわ 青のり 肉団子	ごぼう にんじん ホールコーン 枝豆むきみ キャベツ たまねぎ にんじん とうがん 干しいたけ ねぎ	ドッグパン 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 油
14	火	い草そうめんサラダ 生姜焼き 麦ごはん なすのみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豚肉 鶏肉 干しわかめ 豆腐 みそ	しょうが こんにやく たまねぎ ピーマン なす たまねぎ きゅうり トマト レタス	精米 麦 三温糖 い草そうめん 和風ドレッシング	684	24.6
		15	水	(鶏飯の具) あじフライ (麦ごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳 鶏肉 錦糸卵 あじフライ	にんじん 干しいたけ つぼ漬け ねぎ	精米 麦 油 揚げ油
16	木	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	精米 麦 カレールウ ジュレ	655	20.6
		16	木	807	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	623	23.8
中学校平均	769	28.9