



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」

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・早起きもこころげましょう。

【好ききらいなく、しっかり食べる】



夏の旬の野菜には、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

八代市南部学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	色			献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			赤	緑	黄				
1	水	鶏ささみさっぱりサラダ 豚肉となすの生姜焼き 麦ごはん もずくスープ	牛乳 豚肉 もずく 鶏ささみ	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん ねぎうめ	鶏ささみ たまねぎ ホールコーン 白しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	なすの紫色の皮には、ナスニンという栄養が含まれています。ナスニンはポリフェノールの一種で、生活習慣病予防の効果が期待できます。ナスニンは、なすの皮に多く含まれているため、皮ごと食べる調理方法がおすすめです。今日のなすは、八代市で収穫されたなすです。	564	23.3	
2	木	ウィンナーのカクテルソース フレンチサラダ (ドッグパン) セルフドッグ	牛乳 ウィンナー 粉チーズ スキムミルク 生クリーム ハム	たまねぎ にんじん クリームコーン 缶 ホールコーン 白しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン 三温糖 油 三温糖 油	ハムとは、主に豚肉の塊を塩漬けにし、燻製や加熱などの処理を行った加工食品です。元々は英語で「豚のもも肉」を意味する言葉でしたが、現在では様々な部位や鶏肉を使った加工肉を含め、広く「ハム」と呼ばれています。	583	23.1	
3	金	(鶏飯の具) きびごのカラー揚げ (麦ごはん) 鶏飯	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 きびご	にんじん 干しいたけ たくあん漬 ねぎ	鶏飯 きゅうり ホールコーン 白しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	「鶏飯(けいはん)」は、ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、ハバパイ漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏カラでとったスープをかけて食べる鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。給食では、ハバパイ漬けをたくあん漬けに代えるなど、具材にアレンジを加えています。鶏飯は、食欲が落ちる暑い日でも、さらさらと食べることができる郷土料理です。	610	24.4	
6	月	(ピビンパの具) ぶどう (麦ごはん) わかめスープ セルフピビンパ	牛乳 豚肉 赤みそ 干しわかめ	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさい キムチ にら ホールコーン えのきたけ にんじん たまねぎ ぶどう	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。	568	21.3		
7	火	【七夕メニュー】 七夕デザート (七夕まぜごはんの具) コロッケ (麦ごはん) 七夕汁 セルフ七夕まぜごはん	牛乳 鶏肉 錦糸卵 魚そうめん 干しわかめ	干しいたけ にんじん しょうが たまねぎ ごぼう 枝豆むき キャベツ にんじん オクラ えのきたけ	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で年中行事です。五色の短冊の願いを込めたまぜごはんや、星型のオクラと魚そうめんて天の川をイメージした「七夕汁」です。	725	27.3		
8	水	ヨーグルトあえ (麦ごはん) ハヤシライス (ハヤシライスの具)	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマトビュレ パナナ みかん缶 パイナップル 黄桃 缶	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。発酵することにより、牛乳の中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中でビフィズス菌などの善玉菌をふやし、お腹の調子を整える働きがあります。	662	26.0		
9	木	(ちくわの天ぷら) (ツナサラダ) (ドッグパン) セルフちくわドッグ	牛乳 ちくわの天ぷら 青のり ツナ 肉団子	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ とうが ねぎ	八代市の新たなご当地グルメとして、いま「ちくわドッグ」が注目を集めています。日奈久名物のちくわに、八代市の人気キャラクター「ちくわん」そしてホックドッグの楽しさを掛け合わせたユニークな一品です。ドッグパンにちくわの天ぷら、ツナサラダをはさみ「ちくわドッグ」をつくって食べてください。	616	26.2		
10	金	梅おかかあえ いわしのかば焼き 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 いわしの粉付き 干しわかめ みそ 糸かつお	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ ねり梅	今日は「和食を味わう日」です。いわしのかば焼き、副菜が梅おかかあえ、汁物がじゃがいものみそ汁です。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。	603	22.8		
13	月	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 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 パイナップル 黄桃缶	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・ピーマンが入っています。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。	698	20.8		
14	火	(メンチカツ) 甘夏サラダ (バーガーパン) セルフメンチカツバーガー	牛乳 メンチカツ 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ クリームコーン缶 かぼちゃペースト キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	かぼちゃは、一年中お店で買うことができますが、日本では初夏から秋までに収穫され、熟成されて冬まで食べることができます。国産が出回らない時期は、外国からの輸入も多い野菜です。甘みが強く、煮物やみそ汁の具材として重宝します。	631	23.0		
15	水	い草そうめんサラダ 豆腐ハンバーグの中華ソースかけ 麦ごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ みそ なすのみそ汁	しょうが なす えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり 赤ピーマン レタス	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。豆腐ハンバーグのソースに使っている「しょうが」やい草そうめんサラダの「い草」は八代市の特産品です。みそ汁には、八代市で収穫されたなすが入っています。地元食材に感謝しながら味わって食べましょう。	643	25.7		
16	木	魚の天玉揚げ ミルクパン 冷やしうどん	牛乳 魚の天玉あげ 干しわかめ	きゅうり ミニトマト レタス ホールコーン	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食べる、夏にぴったりの冷やしうどんです。	595	20.7		
☆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	630	23.8
また、献立は都合により変更する場合があります。							中学校平均	813	29.3

