



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。

【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。

八代市中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															
			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			エネルギー	たん白質														
												Kcal	g														
1	水	(ピビンパ井の具) ぶどう (麦ごはん) 冬瓜スープ ピビンパ井	牛乳	牛乳	鶏肉	赤みそ	ベーコン	にんにく	にんじん	たけのこ	もやし	キムチ	ニラ	たまねぎ	キャベツ	にんじん	とうがん	ねぎ	ぶどう	精米	麦	ごま	三温糖	ごま油	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。	583	20.5
			牛乳	牛乳	豚肉	鶏肉	赤みそ	ベーコン	にんにく	にんじん	たけのこ	もやし	キムチ	ニラ	たまねぎ	キャベツ	にんじん	とうがん	ねぎ	ぶどう	精米	麦	ごま	三温糖	ごま油	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。	749
2	木	海藻サラダ 米粉にんじんパン 五目ビーフン	牛乳	牛乳	豚肉	鶏肉	赤みそ	ベーコン	たまねぎ	にんじん	キャベツ	ねぎ	たけのこ	干しいたけ	きゅうり	にんじん	ホールコーン	米粉にんじんパン	ビーフン	油	ごま油	三温糖	ごま油	三温糖	ピーフンは中国発祥の麺で米粉から作られます。アジアを中心に世界中で食べられていて、いろいろな料理に使われています。今日はたっぷりの野菜と一緒に炒めた五目ビーフンです。	507	19.1
			牛乳	牛乳	豚肉	鶏肉	赤みそ	ベーコン	たまねぎ	にんじん	キャベツ	ねぎ	たけのこ	干しいたけ	きゅうり	にんじん	ホールコーン	米粉にんじんパン	ビーフン	油	ごま油	三温糖	ごま油	三温糖	ピーフンは中国発祥の麺で米粉から作られます。アジアを中心に世界中で食べられていて、いろいろな料理に使われています。今日はたっぷりの野菜と一緒に炒めた五目ビーフンです。	658	23.6
3	金	ごま酢あえ いわしのかば焼き 麦ごはん ふのみそ汁	牛乳	牛乳	いわしの開き	粉付き	干しわかめ	南関あげ	みそ	しょうが	たまねぎ	しめじ	もやし	にんじん	きゅうり	精米	麦	揚げ油	三温糖	ふ	ごま	三温糖	いわしは昔から日本人になじみの深い魚のひとつです。いわしはちりめんじゃこや煮干しなどにも加工され、「まいわし」「かたくちいわし」「いるめいわしの」3種類が一般的にいわしと呼ばれます。たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。	596	22.3		
			牛乳	牛乳	いわしの開き	粉付き	干しわかめ	南関あげ	みそ	しょうが	たまねぎ	しめじ	もやし	にんじん	きゅうり	精米	麦	揚げ油	三温糖	ふ	ごま	三温糖	いわしは昔から日本人になじみの深い魚のひとつです。いわしはちりめんじゃこや煮干しなどにも加工され、「まいわし」「かたくちいわし」「いるめいわしの」3種類が一般的にいわしと呼ばれます。たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。	731	25.0		
6	月	【セタメニュー】セタゼリー (まぜごはんの具) 星形コロッケ (麦ごはん) セタ汁 まぜごはん	牛乳	牛乳	鶏肉	魚そうめん	干しわかめ	にんじん	ごぼう	いんげん	干しいたけ	こんにやく	にんじん	おくら	精米	麦	三温糖	油	星形コロッケ	揚げ油	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。天の川をイメージした「セタ汁」や星形コロッケなど、たくさんの星が隠れています。見つけてみてくださいね。	583	35.9			
			牛乳	牛乳	鶏肉	魚そうめん	干しわかめ	にんじん	ごぼう	いんげん	干しいたけ	こんにやく	にんじん	おくら	精米	麦	三温糖	油	星形コロッケ	揚げ油	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。天の川をイメージした「セタ汁」や星形コロッケなど、たくさんの星が隠れています。見つけてみてくださいね。	773	24.3			
7	火	(ウインナーのカクテルソース) コールスロー サラダ (ドッグパン) コーンスープ セルフドッグ	牛乳	牛乳	ウインナー	ベーコン	キャベツ	にんじん	きゅうり	ホールコーン	たまねぎ	にんじん	クリームコーン	しめじ	ドッグパン	三温糖	ドレッシング	アレルゲンフリーシチュー	油	今日は「和食を味わう日」です。和食は、食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ、世界に誇るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいましょう。	565	20.4					
			牛乳	牛乳	ウインナー	ベーコン	キャベツ	にんじん	きゅうり	ホールコーン	たまねぎ	にんじん	クリームコーン	しめじ	ドッグパン	三温糖	ドレッシング	アレルゲンフリーシチュー	油	今日は「和食を味わう日」です。和食は、食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ、世界に誇るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいましょう。	716	25.2					
8	水	梅肉あえ 魚のにんにく焼き じゃがいものみそ汁 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳	牛乳	ホキ	南関あげ	干しわかめ	みそ	にんにく	たまねぎ	ねぎ	きゅうり	キャベツ	ねりうめ	精米	麦	じゃがいも	三温糖	今日は「和食を味わう日」です。和食は、食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ、世界に誇るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいましょう。	498	21.0						
			牛乳	牛乳	ホキ	南関あげ	干しわかめ	みそ	にんにく	たまねぎ	ねぎ	きゅうり	キャベツ	ねりうめ	精米	麦	じゃがいも	三温糖	今日は「和食を味わう日」です。和食は、食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ、世界に誇るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいましょう。	639	25.4						
9	木	一食めんつゆ 野菜のかき揚げ ミルクパン 冷やしうどん	牛乳	牛乳	ハム	干しわかめ	きゅうり	キャベツ	にんじん	ホールコーン	野菜のかき揚げ	ミルクパン	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。今日はつゆをかけて食べる、夏にぴったりの冷やしうどんです。	638	19.9											
			牛乳	牛乳	ハム	干しわかめ	きゅうり	キャベツ	にんじん	ホールコーン	野菜のかき揚げ	ミルクパン	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。今日はつゆをかけて食べる、夏にぴったりの冷やしうどんです。	784	24.4											
10	金	パンサンスー 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳	鶏肉	豆腐	赤みそ	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	ねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	きゅうり	もやし	精米	麦	でんぷん	ごま油	春雨	三温糖	ごま	ごま油	豆腐は東アジアや東南アジアなど広範囲な地域で古くから食べられ続けている大豆加工食品です。大豆のしぼり汁である豆乳を「にがり」などの凝固剤によって固めて作られています。加工法や調理法は国ごとに異なりますが、日本の豆腐は白く柔らかい食感です。	585	22.5
			牛乳	牛乳	鶏肉	豆腐	赤みそ	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	ねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	きゅうり	もやし	精米	麦	でんぷん	ごま油	春雨	三温糖	ごま	ごま油	豆腐は東アジアや東南アジアなど広範囲な地域で古くから食べられ続けている大豆加工食品です。大豆のしぼり汁である豆乳を「にがり」などの凝固剤によって固めて作られています。加工法や調理法は国ごとに異なりますが、日本の豆腐は白く柔らかい食感です。	757	27.5
13	月	(鶏飯の具) 大豆と豆腐のフライ (麦ごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳	牛乳	鶏肉	錦糸卵	大豆と豆腐のフライ	干しいたけ	にんじん	たくあん漬	ねぎ	精米	麦	油	揚げ油	「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、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガ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、具材に少し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。	625	24.2									
			牛乳	牛乳	鶏肉	錦糸卵	大豆と豆腐のフライ	干しいたけ	にんじん	たくあん漬	ねぎ	精米	麦	油	揚げ油	「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、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガ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、具材に少し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。	768	28.3									
14	火	ほうれん草 オムレツ ミルクパン ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	牛乳	ほうれん草オムレツ	ツナ	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	クリームコーン	かぼちゃペースト	乾燥パセリ	キャベツ	きゅうり	にんじん	ミルクパン	アレルゲンフリーシチュー	油	パンエッグマヨネーズ	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。	639	23.1					
			牛乳	牛乳	ほうれん草オムレツ	ツナ	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	クリームコーン	かぼちゃペースト	乾燥パセリ	キャベツ	きゅうり	にんじん	ミルクパン	アレルゲンフリーシチュー	油	パンエッグマヨネーズ	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。	831	29.5					
15	水	い草そうめんサラダ 豚肉の生姜焼き 麦ごはん なすのみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳	牛乳	豚肉	鶏肉	赤みそ	ベーコン	南関揚げ	みそ	しょうが	こんにやく	たまねぎ	にんじん	ピーマン	なす	たまねぎ	ねぎ	トマト	レタス	きゅうり	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。豚肉の生姜焼きの「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。地元の食材に感謝をしながら味わって食べましょう。	600	22.6			
			牛乳	牛乳	豚肉	鶏肉	赤みそ	ベーコン	南関揚げ	みそ	しょうが	こんにやく	たまねぎ	にんじん	ピーマン	なす	たまねぎ	ねぎ	トマト	レタス	きゅうり	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。豚肉の生姜焼きの「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。地元の食材に感謝をしながら味わって食べましょう。	771	27.5			
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	牛乳	豚肉	たまねぎ	にんじん	なす	かぼちゃ	にんにく	しょうが	みかん缶	パイ缶	黄桃缶	精米	麦	カレールー	レモンジュレ	今日はカレーには、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、夏休み中もしっかりと食事をとりましょう。	618	16.6						
			牛乳	牛乳	豚肉	たまねぎ	にんじん	なす	かぼちゃ	にんにく	しょうが	みかん缶	パイ缶	黄桃缶	精米	麦	カレールー	レモンジュレ	今日はカレーには、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、夏休み中もしっかりと食事をとりましょう。	801	20.2						
											小学校平均	586	22.3														
											中学校平均	748	25.5														

☆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。