

学校給食献立表



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。

今月の献立のねらい 「夏の食事を考えよう」

【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・早起きもこころがけましょう。

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

パンざら 大きいしよつき 小さいしよつき

八代市西部学校給食センター(あおぞら幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

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	水	(かきあげ) 牛乳 (一食めんつゆ) 小麦粉 パインパン (ささみ入り冷やしうどん) 冷やしかきあげうどん	牛乳 鶏ささみ	きゅうり トマト レタス ホールコーン 野菜のかき揚げ	パインパン うどん類 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食べる、夏にぴったりの冷やしうどんです。	636	20.1							
2	木	ごま酢あえ 牛乳 魚のにらだれ 麦ごはん 赤だしみそ汁 【和食を味わう日】	牛乳 鶏さば 豆腐 干しわかめ 麩(ふ) 赤みそ 麦みそ	にんにく にら たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま ねりごま	今日は「和食を味わう日」です。主菜が魚のにらだれ、副菜がごま酢あえ、汁物が赤だしのみそ汁です。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。	636	22.6							
3	金	デザート 牛乳 トマトのナムル 麦ごはん マーボーなす	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 米みそ	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 トマト 枝豆むきみ もやし	精米 麦 ごま油 でんぶん 三温糖 ごま油 ごま はちみつレモンゼリー	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。	623	20.6							
6	月	梅おほかあえ 牛乳 (南関揚げ 井の具) (麦ごはん) 南関揚げ井	牛乳 卵 南関揚げ 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 でんぶん 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。みそ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。	548	19.9							
7	火	【七夕メニュー】 星形コロケ 牛乳 (七夕まぜごはんの具) 七夕デザート (麦ごはん) 七夕汁 七夕まぜごはん	牛乳 星形コロケ 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 枝豆むきみ えのきたけ にんじん おくら	精米 麦 揚げ油 三温糖 油 七夕ゼリー	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ふ伝説にちなんで年中行事です。今日は星型のオクラと魚そうめん、天の川をイメージした「七夕汁」です。	695	24.3							
8	水	(ウインナーの 枝豆の塩ゆで カクテルソース) 牛乳 (ドッグパン) マカロニスープ ウインナードッグ	牛乳 ポークウインナー	乾燥パセリ たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆	ドッグパン 三温糖 マカロニ 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。又、収穫の時期によって、味や栄養が違います。枝豆は大豆よりもビタミンやミネラルが多く含まれています。大豆は、枝豆よりもたんぱく質が多く含まれています。今日は、さやつきの枝豆を塩ゆでにしています。	552	23.1							
9	木	い草そうめんサラダ 牛乳 魚のしょうがだれ 麦ごはん なすのみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 いわし開き粉付き 豆腐 南関揚げ 干しわかめ 麦みそ 米みそ	しょうが たまねぎ なす たまねぎ ねぎ きゅうり トマト レタス	精米 麦 揚げ油 三温糖 い草そうめん ドレッシング	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。魚のしょうがだれの「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。地元の食材に感謝しながら味わって食べましょう。	597	21.3							
10	金	(鶏飯の具) 小いわしフライ 牛乳 (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	ねぎは白い部分を食べる根深ねぎ(長ねぎ)と、緑色の葉の部分が多くの葉ねぎ(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。	597	23.5							
13	月	(一食トンカツソース) 牛乳 (メンチカツ) ぶどう キャロット (バーガーパン) ポターージュ メンチカツバーガー	牛乳 メンチカツ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん ベースト しめじ クリームコーン缶 ぶどう	バーガーパン ホワイトルウ 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「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。	543	19.5							
14	火	(ビビンバの具) 牛乳 (麦ごはん) わかめスープ ビビンバ	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 干しわかめ	ごんにやく にんにく にら 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	豚肉はたんぱく質やビタミン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もビタミンB1をしっかりとりましょう。今日はビビンバです。麦ごはんはわかめスープの具を混ぜて食べましょう。	565	18.0							
15	水	(ツナサラダ) 牛乳 (ちくわの天ぷら) ツナ (ドッグパン) 冬瓜と肉団子のスープ ちくわドッグ	牛乳 ちくわの天ぷら ツナ 肉団子	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ ねぎ にんじん とうがん 干しきくらげ	ドッグパン 揚げ油 ノンエッグマヨネーズ はるさめ 油	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―ちくわ、そしてホット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、ツナサラダはさき「ちくわドッグ」をつくって食べてください。	594	23.4							
16	木	フルーツジュレ 牛乳 (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 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、旬のおいしさやビタミン等の栄養がぎゅっと詰まっています。夏野菜は、夏を元気に乗り切るために欠かせません。	685	17.2							



8月



31	月	野菜のポリ辛 牛乳 魚の香味だれ 麦ごはん 中華 スープ	牛乳 塩さば 干しわかめ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン缶 ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 でんぶん ごま ごま油 油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	野菜のポリ辛は、ナムルにラー油を加えた和え物です。ラー油は、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、きゅうり、にんじんの3種類の野菜を使っています。酢のさっぱりとした酸味とラー油のピリッとした風味が人気のメニューです。	679	20.9
----	---	---------------------------------------	--------------------	--	---	--	-----	------

☆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 606 21.1
中学校平均 789 26.2

小学校平均 679 20.9
中学校平均 875 25.2