8月 9月 学校給食献立表

東陽学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**31** 牛乳 ストックサラダ 防災の日 救給カレー　栄養すいとん 明日（９月１日）は「防災の日」です。いつ災害が起こるかわからないので事前に準備をしておくことが大切です。	**1** 牛乳 塩こんぶあえ ひろしごはん　トマト肉じゃが 「ひろし」とは、広島県の「広島菜」という野菜のことです。今日のご飯は広島菜をふりかけにして混ぜ込みました。	**2** 旬の食べ物 牛乳 キャラメルポテト サラダうどん　ポタージュスープ サラダうどんは、野菜などの具がたっぷり入った冷たいうどんです。具を入れることで栄養バランスがよくなります。	**3** ごまあえ 牛乳 魚の塩こうじ焼き 麦ごはん　けんちん汁 けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理として誕生し、今ではいろんな具材を入れて、家庭でも食べられています。	**4** なし　旬の食べ物 牛乳 ガパオライス タイ料理 麦ごはん　クイッティオスープ ガパオとは、タイ料理ではかかせないハーブの名前です。さわやかで少しスパイシーな香りが特徴です。
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	小571　中786 小16.0　中19.2	小558　中696 小18.5　中22.4	小547　中700 小15.4　中18.8	小575　中700 小25.0　中29.8	小563　中701 小21.8　中26.6
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳　あぶらあげ　みそ	牛乳　ぶたにく	牛乳　ベーコン	牛乳　アジ　とうふ とりにく	牛乳　とりにく 大豆　ぶたにく
(黄)熱や力になる食品	救給カレー　油　さとう　すいとん かぼちゃ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　こんにゃく　油　ごま油	うどん　ごま油　さとう　油 さつまいも）アーモンド　グラニュー糖　バター	こめ　むぎ　油　すりごま　さとう こめこうじ　こんにゃく	こめ　むぎ　ごま油 さとう　クイッティオ
(緑)体の調子を整える食品	海藻サラダ　コーン　えだまめ だいこん　ほうれんそう　だしこんぶ ごぼう　にんじん　きゅうり	ひろしごはんの素　たまねぎ 人参　えだまめ　だしこんぶ トマト缶　もやし　キャベツ　きゅうり	キャベツ　きゅうり　もやし　コーン 人参　きくらげ たまねぎ　こまつな　しめじ	だいこん　ねぎ にんじん　もやし　いんげん ごぼう　だしこんぶ　きゅうり	たまねぎ　ピーマン　しめじ しょうが　キャベツ　きくらげ 人参　なし
献立	**7** きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ピリ辛チキンバー 麦ごはん　とん汁 ピリ辛チキンバーは、揚げた鶏肉にしょうがやトウバンジャンを使って作ったピリ辛のタレをからめています。	**8** ぎょうざ 牛乳 もやしのナムル 旬の食べ物 麦ごはん　マーボーなす なすの旬は6月から9月後半です。特に9月の秋ナスは美味しいとされていて、栄養もたくさん含まれています。	**9** 牛乳 オーロラサラダ チーズ蒸しパン　ちゃんぽん オーロラソースとは、ケチャップとマヨネーズを軽く混ぜると、オーロラのように見えることからこの名がつきました。	**10** 切干大根のハリハリ漬け かみかみメニュー 牛乳 ホキ天玉あげ 麦ごはん　豆腐チゲ キムチは、韓国の伝統的なはっこう食品です。キムチの歴史は、4000年ほど前からだと言われています。	**11** じゃこ和え 牛乳 ハンバーグ 麦ごはん　とうふのすまし汁 ハンバーグのソースは、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどを混ぜて煮つめて作っています。
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	小608　中773 小23.5　中29.9	小597　中763 小22.0　中27.5	小581　中719 小21.0　中26.0	小556　中684 小21.8　中26.0	小575　中715 小23.3　中28.1
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳　ぶたにく　とうふ みそ　手羽元	牛乳　ぶたひきにく 大豆　ぎょうざ　とうふ	チーズ　牛乳　ちくわ	牛乳　ホキ天玉あげ ぶたにく　とうふ　みそ	牛乳　とうふ ハンバーグ　ちりめん
(黄)熱や力になる食品	こめ　むぎ　油　かたくりこ こんにゃく　薄力粉　さとう	こめ　むぎ　さとう でんぷん　ごま油　油　いりごま	ホットケーキミックス　さとう　油 スパゲッティ	こめ　むぎ　油 ごま油　さとう	こめ　むぎ　さとう 油
(緑)体の調子を整える食品	しょうが　人参 大根　ねぎ だしこんぶ　きゅうり　キャベツ　わかめ	なす　たまねぎ　にら　しいたけ 人参　にんにく しょうが　もやし　きゅうり	キャベツ　たまねぎ　もやし　ねぎ 人参　コーン　カリフラワー ブロッコリー	しょうが　はくさい　ねぎ　しいたけ キムチ 人参　切干大根　きゅうり	わかめ　人参 えのきたけ　ねぎ　しいたけ だしこんぶ　キャベツ　ほうれん草
献立	**14** 牛乳 キャベツの梅肉あえ 旬の食べ物 塩こんぶごはん　秋やさいの煮物 煮物には、今が旬のさつまいもやきのこなど、たくさんの野菜が入っています。旬を感じながら食べてみてください。	**15** 牛乳 豚肉のしょうが炒め 麦ごはん　かきたま汁 卵は体を作るたんぱく質、かぜの予防に効果があるビタミンAや体によい脂質など、たくさんの栄養が含まれています。	**16** 夏バテ予防 牛乳 レバーのマリアナソースかけ 米粉パン　ラビオリスープ レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。	**17** 高菜の油いため くまもと名物 牛乳 いわしのおかか煮 旬の食べ物 麦ごはん　しめじのみそ汁 高菜は熊本県阿蘇市の特産品です。「野沢菜」「広島菜」「高菜」は日本三大漬菜ともいわれています。	**18** くきわかめのきんぴら ふるさとくまさんデー 牛乳 五目くりごはん　つぼん汁 今月のふるさとくまさんデーは「人吉」です。人吉は栗やつぼん汁が有名で、つぼん汁は郷土料理となっています。
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	小570　中701 小19.6　中23.2	小572　中712 小23.4　中28.6	小586　中702 小24.9　中29.6	小574　中701 小24.3　中28.9	小596　中756 小22.0　中27.7
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳　とりにく あつあげ　さつまあげ	牛乳　たまご ぶたにく	牛乳　とりにく レバー	牛乳　いわしおかか煮 あぶらあげ　豆腐　ひきにく	牛乳　あぶらあげ　豆腐 とりにく　ぶたにく
(黄)熱や力になる食品	こめ　むぎ　さとう さつまいも　こんにゃく　油	こめ　むぎ　さとう 油　じゃがいも　かたくりこ	米粉パン　小麦粉　油　さとう じゃがいも　かたくりこ　ラビオリ	こめ　むぎ　ごま ごま油　さとう	こめ　むぎ　くり　油　さとう　ごま こんにゃく
(緑)体の調子を整える食品	こんぶ　れんこん　しめじ 人参　いんげん キャベツ　きゅうり	たまねぎ　人参 こまつな　しょうが　わかめ　ねぎ しいたけ　だしこんぶ	たまねぎ　人参 キャベツ　パセリ	わかめ　たまねぎ　ねぎ しめじ　たかな にんじん	しめじ　人参　だしこんぶ　いんげん えだまめ　大根 ねぎ　しいたけ　ごぼう　くきわかめ
献立	敬老の日	○印は 東陽・泉町産の食材です。 国民の休日	秋分の日	**24** 卵焼き 牛乳 大豆とひじきの炒め煮 麦ごはん　里芋のみそ汁 ひじきは、海でとれる海藻の一種です。ミネラルを多く含み、血をつくるもとになったり、骨を強くしたりします。	**25** お月見デザート 牛乳 十五夜 ぶたキムチごはん　お月見うどん 「十五夜」は旧暦8月15日の夜に行われるお月見行事で、秋の真ん中に出る美しい満月を楽しみます。
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)				小553　中704 小20.1　中25.1	小608　中751 小20.7　中24.8
(赤)血や肉・骨になる食品				牛乳　あぶらあげ 大豆　えだまめ　みそ　たまごやき	ぶたにく　かまぼこ 牛乳
(黄)熱や力になる食品				こめ　むぎ　油 さとう　さといも	こめ　ごま油　むぎ うどん　かたくりこ　さとう
(緑)体の調子を整える食品				ひじき　ごぼう　えのき 人参　ねぎ わかめ　大根	キムチ　ねぎ 人参　たまねぎ しいたけ　りんごジュース　だしこんぶ
献立	**28** ごまあえ 牛乳 肉づめいなり 旬の食べ物 麦ごはん　さつま汁 泉小中給食なし 肉詰めいなりはいなりの中に、お肉やお野菜を詰めたものです。	**29** 牛乳 フレンチサラダ 麦ごはん　ハヤシライス にんじんには、皮ふや目の健康を助けるカロテンがたくさん含まれています。給食でも欠かせない野菜の一つです。	**30** マーシャルビーンズ くまもと名物 牛乳 馬肉コロッケ 食パン　小松菜のシチュー 熊本の名物である「馬肉」をコロッケにしました。馬肉は、低カロリー、低脂質、高タンパクで栄養たっぷりです。		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	小613　中767 小23.2　中28.9	小605　中748 小20.2　中23.9	小665　中835 小21.6　中26.9		
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳　肉づめいなり とりにく　とうふ　みそ	牛乳　ぶたにく ハム	食パン　牛乳 ベーコン		
(黄)熱や力になる食品	こめ　むぎ　あぶら　さとう さつまいも　こんにゃく　すりごま	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも	さとう　コロッケ じゃがいも　マーシャルビーンズ		
(緑)体の調子を整える食品	しいたけ　ねぎ　キャベツ 大根　もやし 人参　だしこんぶ　ほうれん草	にんにく　たまねぎ　グリンピース 人参　きゅうり マッシュルーム　キャベツ　コーン	たまねぎ　人参 コーン　こまつな　しめじ		

食育目標：生活リズムを整えよう！

給食目標：後片付けをきちんとしよう！

9月 旬の食材

かぼちゃ　くり　なす　さつまいも

柿　ぶどう　なし　きのこ

夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいせずなんでも食べるようにしましょう。夜は早めに寝てしっかり疲れを取り、早起き出来るといいですね。そして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう！