



8月の熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
麦島学校給食センターでは被災した給食施設の復旧が完了し、9月24日（木）から通常の給食を再開します。
栄養バランスのよい給食でみなさんの日常生活が早くもとに戻れるよう応援していきます。



熊本地震により慣れない生活が長引き、疲れや不安を感じている人も多くいると思います。心と体の健康のために、可能な限り普段の生活習慣を保つよう心がけましょう。

1. 食事・睡眠の生活リズムを整える
毎日同じ時間に寝起きし食事をする事で、体内時計が整います。朝、太陽の光を浴びるのが特に効果的です。
2. 温かい飲み物・食事を意識する
温かい飲み物・スープ・ご飯を意識的に取り入れることで、自律神経が整います。
3. 軽い運動でリフレッシュ
短時間でも外に出て運動をしたり歩いたりすると、気分がすっきりします。



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)	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	
9月1日(火)～9月18日(金)は 応急給食です。									
24	木	青うめゼリー 中華あえ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 豚肉 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 でんぶん ごま油 ごま油 三温糖 ごま 青うめゼリー	今日から通常給食を再開します。1学期と同じように、ごはんやパン、牛乳、大きいおかずと小さいおかずの給食です。通常給食初日の献立は、みなさんに人気のマーボー豆腐や中華あえ、デザートです。 熊本地震後の給食開始に伴って、熊本県学校給食会様より「青うめゼリー」をいただきました。感謝の気持ちを持って食べましょう。	623	23.9	
							760	28.7	
25	金	フルーツジュレ (麦ごはん) ポークカレーライス (ポークカレー)	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん 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 レモンジュレ	カレーというと、インドを思い浮かべる人が多いと思いますが、インドのカレーと日本のカレーには違いがあります。日本のカレーは、小麦粉を使いとろみをだし、粘り気のあるジャポニカ米にかけて食べます。インドのカレーは、サラサラとしており、粘り気が少ないインディカ米や小麦粉でつくったナンにつけて食べます。	637	18.6	
							827	22.7	
28	月	一食ソース (コロッケ) (グリーンサラダ) (バーガーパン) オニオンスープ セルフコロッケバーガー	牛乳 コロッケ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ きゅうり キャベツ 枝豆むきみ	バーガーパン 油 三温糖	たまねぎを刻むと、目が痛いほどのツンとした臭いを感じたことはありませんか？これは硫化アリルという成分によるものですが、加熱すると分解してしまうので甘みが増します。今日はたまねぎをよく炒めてオニオンスープを作りました。 (セルフコロッケバーガーは、バーガーパンにソースをかけたコロッケとグリーンサラダをはさんで食べましょう。)	545	19.9	
							651	23.2	
29	火	一食ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん ふのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ 干しわかめ みそ ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ たまねぎ	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ふ	じゃがいもは、主成分がデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。日本での代表的な品種は、ホクホクした粉質系の男爵やキタアカリ、そして煮崩れにくい粘質系のメークイーンです。近年では、見た目、食感ともにさまざまな品種が栽培されています。	566	20.8	
							720	25.2	
30	水	一食冷やし中華のたれ 焼ぎょうざ ミルクパン 冷やし中華	牛乳 ハム 干しわかめ ぎょうざ	きゅうり キャベツ 枝豆むきみ ホールコーン	ミルクパン ちゃんぽん麺 三温糖 ごま油	わかめは食物せんいやミネラルを豊富に含む食品ですが、食用にする国はそう多くはないようです。旬の時期には生も店頭に並びますが、乾燥することで軽量になり、日持ちも長くなります。	695	25.4	
							893	32.0	
☆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	613	21.7
							中学校平均	770	26.4