

八代市教育委員会



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	
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 ○ 牛乳 野菜のナムル 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 米みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが にんじん こまつな もやし	精米 麦 でんぷん ごま油 三温糖 ごま油 ごま 青うめゼリー	今日から通常給食を再開します。通常給食初日は、たんぱく質が豊富なマーボー豆腐とビタミンたっぷりの野菜のナムル、デザートに青うめゼリーがついているバランスのよいメニューです。梅には疲れをとるクエン酸という栄養が入っています。「青うめゼリー」は、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いただきました。感謝の気持ちを持って食べましょう。	628 803	22.1 27.4	
25	金	○ 牛乳 マスカットジュレ (ポークカレー) (麦ごはん) ポークカレーライス	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん 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 マスカットジュレ	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、粘り気のあるジャボ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。	670 870	16.6 20.0	
28	月	○ 牛乳 (ハンバーグのカクテルソース) (コールスローサラダ) (バーガーパン) マカロニスープ ハンバーガー	牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり ホールコーン 乾燥パセリ たまねぎ キャベツ にんじん	バーガーパン 三温糖 ドレッシング マカロニ 油	ハンバーガーは基本的に、バンズと呼ばれる丸いパンの間に、挽肉を成型したパティ(ハンバーグ)と野菜などを挟んだ料理です。ハンバーガー＝アメリカンという印象がある方も多いように、ハンバーガーの母国はアメリカです。バーガーパンにハンバーグとコールスローサラダをはさみ、ハンバーガーを作って食べましょう。	585 749	23.2 29.0	
29	火	○ 牛乳 (鶏飯の具) 小いわしフライ (麦ごはん) (鶏飯の汁) 鶏飯	牛乳 とりささみ 錦糸卵 小いわしフライ	にんじん 干しいたけ 干切りたくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	小いわしフライは、骨ごと食べることができるので、カルシウムを多く含む食べ物です。カルシウムという栄養は、みなさんの体の中で、骨や歯を丈夫にする働きがあります。成長期のみなさんにとって、大切な栄養です。小いわしフライをしっかりとんで食べましょう。	597 776	23.5 29.1	
30	水	○ 牛乳 海そうサラダ ひのくにパン 春雨のタンタン麺	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 海そうミックス 干しわかめ	キャベツ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン にんじん もやし	ひのくにパン 春雨 ねりごま 三温糖 ごま油 ごま油 三温糖	春雨は、緑豆(りよくとう)やじゃがいも、さつまいものでんぷんを原料にして作られる乾麺です。半透明で細長い形状が、春にしとしと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなど、いろいろな料理に使うことができます。	562 720	21.8 27.0	
☆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	608	21.4
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	784	26.5