平成29年度 スクールランチ 8・9月号

氷川中学校

文責：菅田

いよいよ２学期がスタートしました。まだまだ、暑い日が続きますが、体育大会の練習が本格的に始まります。夏バテの症状は出ていませんか？規則正しい生活を送り、体調を整えて元気に２学期の学校行事にのぞみましょう！

夏バテ解消にビタミンB1

ビタミンB1は、食べ物（糖質）がエネルギーに変わる時に必要な栄養素です。このビタミンが不足すると、疲れやすくなったり食欲が落ちたりします。

●多く含む食材●

豚肉、ピーナッツ、大豆・大豆製品、カレイ、たらこ、ごま、かつお、うなぎ、玄米



献立名	材料 主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
～ 8月 ～							
28 月 冷やしうどん 牛乳 ウィンナーとピーマンのソテー 蒸しパン（かぼちゃ） コーヒーゼリー	うどん麺 ごま油 砂糖 油 バター 砂糖 ホームケーキミックス	ハム あげ ウインナー （かつお）	もやし きゅうり にんじん ピーマン エリンギ かぼちゃ （こんぶ）	753 26.2	○	○	○
29 火 セルフおにぎり（梅） ピリッと肉じゃが 酢の物 はんぺんのチーズ焼き	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 はるさめ ごま	チーズ 豚肉 あげ はんぺん	梅干し のり たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが きゅうり わかめ	787 29.1	○	○	○
30 水 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ フルーツ白玉	米 じゃがいも 油 麦 ごま 砂糖 ごま油 白玉粉	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ 桃 にんにく しょうが みかん りんご わかめ キャベツ 海藻 きゅうり パインアップル	925 24.4	○	○	○
31 木 麦ごはん 牛乳 レバーと魚のナッツ和え オクラのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま カシューナッツ	鶏レバー 大豆 ホキ しらす かつお節 厚揚げ （いりこ）	ピーマン オクラ もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのき	888 36.6	○	○	○
～ 9月 ～							
1 金 アーモンドパン 牛乳 スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ	パン 砂糖 バター アーモンド じゃがいも	卵 ハム ビーンズ ベーコン	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん	977 36.5	○	○	○
2日（土） 土曜授業					×	×	×
4 月 カップパン 牛乳 ミートソーススパゲティ 甘夏サラダ みかん果汁	バター 砂糖 油 スパゲティ ホームケーキミックス	卵 ウィンナー チーズ 牛肉 豚肉	コーン にんじん みかん たまねぎ にんにく ピーマン なつみかん キャベツ きゅうり	873 30.9	○	○	○
5 火 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え 杏仁豆腐フルーツ みかん果汁	米 麦 砂糖 油 ごま油 でんぷん ごま	豆腐 豚肉 牛肉	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく パイン コーン ほうれん草 もやし みかん	856 30.8	○	○	○
6日（水） 振替休業日							
7 木 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ コロコロサラダ 春雨スープ みかん果汁	米 麦 パン粉 油 砂糖 はるさめ カシューナッツ	かまぼこ 牛肉 豚肉 卵 チーズ しらす	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんじん しょうが みかん	908 33.2	○	○	○
8 金 玄米パン 牛乳 なすグラタン グリーンサラダ ビシソワーズ みかん果汁	玄米パン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉 アーモンド	牛肉 豚肉 チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	781 31.8	○	○	○
9日 体育大会							
ふるさとくまさんデー 「八代地区」 ☆氷川いっぱいメニュー☆ 梨、こくらい							
11日（月） 体育大会予備日 お弁当を持ってきてください！							
12 火 麦ごはん(手作りふりかけ) 牛乳 ししゃもフライ こくらい 豆腐のみそ汁 梨	米 麦 油 小麦粉 ごま 砂糖	ししゃも 豚挽肉 ちりめん かつお節 豆腐 あげ （いりこ）	なす にがうり にんじん かぼちゃ たまねぎ 梨 こまつな えのきたけ わかめ 青のり	779 30.3	○	○	○
13 水 麦ごはん 牛乳 中華丼 ナムル 肉団子スープ	米 麦 ごま油 でんぷん 油 ごま 砂糖 はるさめ	うずら卵 しらす 豚肉 かまぼこ	にんじん キャベツ にら たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ もやし こまつな しょうが	773 26.8	○	○	○
14 木 麦ごはん 牛乳 千草焼 ひじきの和風サラダ 呉汁	米 麦 砂糖 油 ごま油 純ねり胡麻 じゃがいも	卵 鶏挽肉 大豆 （いりこ）	にんじん たまねぎ ねぎ もやし コーン ひじき だいこん ごぼう しいたけ	773 28.9	○	○	○
15 金 米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ マヨビーンズサラダ 野菜スープ	米粉パン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	牛肉 卵 ビーンズ 豚肉 ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ コーン もやし えのきたけ	832 33.2	○	○	○
19 火 麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの梅肉あえ ちくわのマヨネーズ焼き	米 麦 砂糖 油 こんにゃく パン粉 でんぷん	厚揚げ 豚肉 ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	875 35.2	○	○	○
20 水 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 酢の物 白玉汁 ぶどう	米 麦 砂糖 ごま はるさめ 白玉粉	さば ちくわ 豆腐 （かつお）	しょうが チンゲンサイ にんじん コーン わかめ だいこん こまつな しめじ ぶどう（こんぶ）	781 28.8	○	○	○
21日 中体連陸上大会							
21 木 ゆかりごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ もやしのあえもの キャベツのみそ汁	米 麦 パン粉 油 でんぷん ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	あげ 豆腐 たら 卵 枝豆 しらす （いりこ）	ゆかり たまねぎ もやし にんじん にら キャベツ だいこん ねぎ	845 31.0	○	○	○
22 金 手作りナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ フルーツゼリー	砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 チーズ 大豆 ハム	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが りんご きゅうり コーン みかん パインアップル	804 27.4	○	○	○
25 月 ホットドッグ 牛乳 ツナマカロニサラダ 秋野菜のスープ	パン 砂糖 油 マカロニ	ソーセージ 鶏肉 ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン しいたけ しめじ えのきたけ こまつな	804 30.0	○	○	○
26 火 麦ごはん 牛乳 魚のピリ辛ねぎソース ピーマンの昆布あえ じゃがいものみそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	タラ 牛乳 （いりこ）	ねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こんぶ ピーマン わかめ たまねぎ えのきたけ	745 28.7	○	○	○
27 水 麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま酢あえ 魚めん汁 大豆のりんかけ	米 麦 ごま 砂糖 ごま油	大豆 鶏肉 卵 かまぼこ 魚めん 豆腐 （かつお）	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しいたけ もやし こまつな きゅうり わかめ えのきたけ（こんぶ）	836 38.1	○	○	○
28 木 チキンライス 牛乳 ポテトグラタン 卵のスープ	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 小麦粉	鶏肉 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵	にんじん たまねぎ コーン ピーマン パセリ にんにく しょうが えのきたけ	826 31.9	○	○	○
29 金 蒸しパン 牛乳 きつねうどん じゃこ豆サラダ	さつまいも 砂糖 うどん麺 ごま油 ホームケーキミックス	ちりめん あげ 鶏肉 大豆 かまぼこ （かつお）	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん （こんぶ）	737 29.0	○	○	○

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。