



ひ よ う	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくし	ひとこと	
				ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしととのえる	そのた			
28	もく	ポークカレーライス	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが おうとう みかん パイン もも ソース こいくち	カレールウ チャツネ ワイン	650 886.0	まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、栄養バランスのよい食事で夏の疲れをためないようにしましょう。
29	きん	むぎごはん	牛乳	ぎゅうにくごぼうのうまい わかめのごまだれあえ	こめ さとう むぎ ジャがいも こんにゃく あぶら すりごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく わかめ てんぶら しらす	しいたけ ごぼう コーン たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ キュウリ	さけ こいくち うすくち みりん す いちみとうがらし	574 789.0	8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、野菜の日とされています。今日は、どんな野菜がはいっていますか。好き嫌いせず、まずは一口食べてみましょう。
1	げつ	むぎごはん	牛乳	オニオングラスープ ホキてんたまあげ ツナサラダ	こめ あぶら むぎ すりごま マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ほきてんたまあげ ツナ	たまねぎ パセリ キャベツ	ガラスープ うすくち しお こしょうす	606 821.0	朝ご飯は、食べてましたか。エネルギー源となる朝ご飯を食べて、生活リズムを整えましょう。
2	か	むぎごはん(すくなめ)	牛乳	ひやしちゅうか にんじんシユーマイ	こめ さとう むぎ ちゅうかめん ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう ハム きんしたまご ふりかけ	きゅうり にんじん もやし キャベツ にんじんシユーマイ	こいくち うすくち す	620 853.0	冷やし中華です。給食室では、ゆでた麺を冷やし、野菜やハムなどをuezます。氷を使ったりして冷たくなるまで冷やす作業はとても大変です。残さず食べほしいです。
3	すい	むぎごはん	牛乳	マー婆ーはるさめ バンバンジーサラダ	こめ はるさめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく ぶたにく たいずみそ とりささみ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり しょうが にんにく もやし	さけ こいくち みりん ガラスープ トウパンジャン うすくち す	627 837.0	マー婆ー春雨には、いろいろな種類の調味料で味をつけています。トウパンジャン、赤みそ、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖です。ピリッと辛い味付けは、食欲がわきません。
4	もく	コッペパン(小)	牛乳	トマトスパゲッティ ゴーヤチップス アーモンドサラダ	パン さとう バター あぶら スパゲッティ マヨネーズ(たまごなし) オリーブオイル でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	しお ケチャップ ソース コンソメ こしょう しめじ ホールトマト ゴーヤ キャベツ レモン ワイン バジル	638 843.0	ゴーヤチップスを楽しにしている人も多いようです。ゴーヤを薄切りにして、粉を付け、油で揚げた後、塩をまぶします。
5	きん	むぎごはん	牛乳	とうがんのスープ あつやきたまご かわりきんぴら	こめ あぶら むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ とりにく とうふ あつやきたまご くきわかめ さつまあげ	にんじん ねぎ とうがん ごぼう いんげん	ちゅうかスープ みりん うすくち こいくち さけ こしょう いちみとうがらし	586 801.0	冬瓜は、6月から9月が旬で、キュウリと同じ、ウリ科の野菜です。大きいものでは10kgを超えるものもあります。水分をたっぷり含んでいるので暑い時期にぴったりの食べ物です。
8	げつ	ハヤシライス	牛乳	～ハヤシルウ～ グリーンサラダ	こめ あぶら むぎ じやがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり にんにく キャベツ パイン	ハヤシルウ ケチャップ デミソース ソース しお こしょう ワイン うすくち す	651 882.0	ハヤシライスは、牛肉や玉ねぎ、キノコ類などをデミソースや赤ワインと一緒に煮込み、ご飯の上にかける料理です。給食ではじやがいの人も参入っています。
やさしおデー										
9	か	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ あじつけのり	こめ しらたき むぎ ジャがいも マヨネーズ(たまごなし) さとう あぶら すりごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく たいずみそ さつまあげ ツナ あじつけのり	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ いんげん きゅうり コーン	さけ みりん こいくち うすくち	639 866.0	今日は、やさしおデーです。小学校2g未満、中学校 2.5g 未満の塩分です。ごまネーズ和えは、すりごまとねりごまの風味で、薄味でもおいしく食べられますよ。薄味に慣れましょう。
10	すい	むぎごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる さかなのかばやき オクラのおかかあえ	でんぶん こまぼこ こめ あぶら むぎ じやがいも さとう	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ かつおぶし	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん しょうが オクラ キャベツ せんぎりだいこん	にぼし こいくち みりん さけ うすくち	582 799.0	オカラは、独特のぬめりがあるため、好き嫌いがはつきり分かれる野菜です。ぬめりの成分は食物繊維で、おなかの調子をよくする働きがあります。
11	もく	コッペパン(小)	牛乳	ごもくビーフン キャラメルボテト	パン ビーフン さつまいも あぶら アーモンド バター グラニューとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう (キャラメルボテト)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ たけのこ にら	さけ コンソメ しお うすくち こしょう ガーリックバウダー	655 837.0	キャラメルボテトは、さつまいもを使って作ります。さつまいもにはおなかの中を掃除してくれる食物繊維やビタミンCなどの栄養素をたくさん含んでいます。
12	きん	むぎごはん	牛乳	わかめとたまごのスープ なすのみそいため なし	こめ ごま むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ あつあげ たまご ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ なす えだまめ しょうが なし	ちゅうかスープ うすくち さけ こいくち みりん トウパンジャン	584 795.0	なしさは、秋の味覚です。シャリシャリとした食感と、甘みがおいしいですね。
16	か	チキンカレー	牛乳	～チキンカレールウ～ こんにゃくかんでんのサラダ ムース	こめ すりごま むぎ じやがいも こんにゃくかんでん ごまあぶら さとう ムース	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	カレールウ ワイン ソース こいくち す うすくち	685 908.0	つるんとしたこんにゃく寒天がサラダに入ると、涼しげでさっぱりと食べられます。いつもどちがう食感を感じながら食べてみてください。
17	すい	むぎごはん	牛乳	いももちじる いわしかばすレモンに ピーマンとひじきのために	こめ むぎ さとう いももち ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき たいず いわしかばすレモンに	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめたけ ピーマン	けずりぶし うすくち みりん さけ こいくち うすくち	595 855.0	ピーマンは、苦みがあり、嫌いな食べ物の上位に入りそうですが、ビタミン類が豊富で、健康のためには、たくさんとりたい野菜です。
18	もく	コッペパン【カット】	牛乳	コーンクリームスープ チキンのハニーマスターでやき コールスローサラダ	パン じやがいも バター さとう マヨネーズ(たまごなし) あぶら はちみつ でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (クリームスープ用) とりにく いんげんまめピューレ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ クリームコーン レモン	クリームポタージュ マスター コンソメ しお こしょう ガラスープ さけ ワイン こいくち	644 838.0	チキンのハニーマスターで焼きは、新メニューです。鶏肉に、はちみつとマスターをぬり、オーブンで焼きました。おいしく食べてほしいです。
ふるさとくまさんデー(八代地域)										
19	きん	むぎごはん	牛乳	トマトにくじが ちくわとキャベツのサラダ	こめ しらたき むぎ ジャがいも マヨネーズ(たまごなし) さとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ ぎゅうにく ちくわ	しょうが トマト にんじん たまねぎ	こいくち さけ みりん す	616 835.0	ふるさとくまさんデーです。(八代地区)トマトを使った肉じゃがです。八代では、トマトの栽培がさかんです。酸味とうま味を含んだトマトで、食欲が落ちやすい時期もおいしく食べられそうです。
22	げつ	むぎごはん	牛乳	スヌーミータン すぶた ぶどうゼリー	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶたにく	コーン チンゲンサイ クリームコーン にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ	ガラスープ うすくち さけ こしょう す こいくち ケチャップ	672 882.0	豚肉は、体をつくるたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富です。給食でしっかり栄養をとり、元気にすごしましょう。
24	すい	むぎごはん	牛乳	タイピーエン ごぼうサラダ てづくりふりかけ	こめ はるさめ むぎ あぶら ごま さとう マヨネーズ(たまごなし)	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ かつおぶし うずらたまご ツナ あおり ちりめん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ	パイタン うすくち しお さけ こしょう ちゅうかスープ す みりん	601 816.0	人気メニューのタイピーエンです。ウズラの卵が入っていますので、注意して、はして切るなどして、食べてくださいね。
25	もく	むぎごはん	牛乳	けんちんじる さんまのかんろに ひじきのごまいため	こめ あぶら むぎ じやがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちりめん さんまかんろに ちくわ	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん こまつな だいこん ひじき	けずりぶし うすくち こいくち さけ みりん こんぶ	571 754.0	ひじきは、海岸の岩場でとれます。海の中では、濃い茶色をしています。ひじきには、鉄やカルシウムなどのミネラルが多く含まれます。
26	きん	おやこどん	牛乳	～おやこどんのべ だいじとじやこのカリカリ きゅうりのいちみづけ	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん たまご とりにく かまぼこ だいじ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	けずりぶし うすくち さけ うすくち しお こいくち す いちみとうがらし	610 831.0	大豆は何の野菜から豆になるか知っていますか。大豆は夏は枝豆、秋で11月くらいまでのままにしておくと、枝豆が乾燥して大豆になります。
29	げつ	こぎつねごはん	牛乳	なめこじる ししゃもフライ カリカリきゅうり	こめ さとう あぶら じやがいも ごま ごまあぶら	とりにく だいじ あげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ししゃもフライ	にんじん たまねぎ えだまめ なめこ ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが にぼし	みりん こいくち うすくち さけ にぼし	607 779.0	なめこは、なめただけともよばれます。1年を通して出回っているものは、おがくすなどを使って菌床栽培されているものです。
30	か	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる メバル入りやき マカロニサラダ	こめ さとう むぎ マヨネーズ(たまごなし) マカロニ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あげ メバル入りやき みそ たまご	かぼちゃ にんじん えのき たまねぎ ねぎ キャベツ プロコリー	にぼし うすくち す こしょう	599 809.0	メバルは、大きな目が特徴で、日本では、北海道から九州まで広い海域でとられています。白身魚で、身が柔らかくおいしいです。

\* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

## なつつかのこ 夏の疲れが残っていませんか？



## 9月1日は 防災の日 ひじょうしようく 非常食について考えよう！



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようですね。子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

\* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。