



| 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        | ひとこと                                                                                      |
|------------------|----|-------------|--------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |    |             |        |                                          | ねつやちからになる                                                        | ちやにくやほねになる                                             | からだのちようしをととのえる                                    | そなた                                            |              |                                                                                           |
| 28               | もく | ポークカレーライス   |        | ポークカレー<br>フルーツヨーグルト                      | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>さとう                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                         | にんじん たまねぎ<br>えだまめ にんにく                            | カレールウ<br>チャツネ ワイン<br>ソース こいくち                  | 650<br>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       |        | ぎゅうにくとごぼうのうまに<br>わかめのごまだれあえ              | こめ さとう<br>むぎ じゃがいも<br>こんにやく 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<br>ぎゅうにく わかめ<br>てんぷら しらす                   | しいたけ ごぼう コーン<br>たまねぎ にんじん<br>いんげん しょうが キャベツ きゅうり  | さけ こいくち<br>うすくち みりん<br>す いちみつとうがらし             | 574<br>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       |        | オニオンスープ<br>ホキてんたまあげ<br>ツナサラダ             | こめ あぶら<br>むぎ すりごま<br>マカロニ さとう                                    | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ほきてんたまあげ<br>ツナ                          | たまねぎ パセリ キャベツ                                     | ガラスープ うすくち<br>しお こしょう<br>す                     | 606<br>821.0 | 朝ご飯は、食べてきましたか。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） |        | ひやしちゅうか<br>にんじんシュマイ<br>1しょくふりかけ          | こめ さとう<br>むぎ ちゅうかめん<br>ごまあぶら いりごま                                | ぎゅうにゅう ハム<br>きんしたまご<br>ふりかけ                            | きゅうり にんじん<br>もやし キャベツ<br>にんじんシュマイ                 | こいくち うすくち す                                    | 620<br>853.0 | 冷やし中華です。給食室では、ゆでた麺を冷やし、野菜やハムなどをまぜます。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。残さず食べてほしいです。             |
| 3                | すい | むぎごはん       |        | マーボーはるさめ<br>パンパンジーサラダ                    | こめ はるさめ<br>むぎ あぶら<br>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<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>だいず みそ とりささみ           | にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ きゅうり<br>しょうが にんにく もやし        | さけ こいくち みりん<br>ガラスープ トウバンジャン<br>うすくち す         | 627<br>837.0 | マーボー春雨には、いろいろな種類の調味料で味をつけています。トウバンジャン、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、食欲がわきますね。          |
| 4                | もく | コッペパン（小）    |        | トマトスパゲッティ<br>ゴーヤチップス<br>アーモンドサラダ         | パン さとう バター あぶら<br>スパゲッティ マヨネーズ（たまごなし）<br>オリーブオイル でんぶん こむぎこ アーモンド | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ                                     | にんにく たまねぎ<br>にんじん セロリ<br>しめじ ホールトマト ゴーヤ キャベツ レモン  | しお ケチャップ ソース<br>コンソメ こしょう<br>ワイン バジル           | 638<br>843.0 | ゴーヤチップスを楽しみ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       |        | とうがんのスープ<br>あつやきたまご<br>かわりきんぴら           | こめ あぶら<br>むぎ ごまあぶら<br>こんにやく さとう                                  | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>とりにく わかめ とりにく                           | にんじん ねぎ<br>とうがん ごぼう いんげん                          | ちゅうかスープ みりん<br>うすくち こいくち さけ<br>こしょう いちみつとうがらし  | 586<br>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      |        | ～ハヤシルウ～<br>グリーンサラダ                       | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>さとう                                        | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにく                                    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム きゅうり<br>にんにく キャベツ パイン        | ハヤシルウ ケチャップ<br>デミソース ソース しお こしょう<br>ワイン うすくち す | 651<br>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。給食ではじゃがいもや人参も入っています。                 |
| やさしおデー           |    |             |        |                                          |                                                                  |                                                        |                                                   |                                                |              |                                                                                           |
| 9                | か  | むぎごはん       |        | かぼちゃのそぼろに<br>ごまネーズあえ<br>あじつけのり           | こめ しらたき<br>むぎ じゃがいも マヨネーズ（たまごなし）<br>さとう あぶら すりごま ねりごま            | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず さつまあげ<br>ツナ あじつけのり                  | かぼちゃ たまねぎ しょうが<br>にんじん キャベツ<br>いんげん きゅうり コーン      | さけ みりん こいくち<br>うすくち                            | 639<br>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。薄味に慣れましょう。     |
| 10               | すい | むぎごはん       |        | ぐだくさんみそしる<br>さかなのかばやき<br>オクラのおかかあえ       | でんぶん こむぎこ<br>こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも さとう                              | ホキ ぎゅうにゅう<br>とうふ あげ わかめ<br>みそ かつおぶし                    | ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ<br>にんじん しょうが<br>オクラ キャベツ せんざりだいこん | にぼし こいくち みりん<br>さけ うすくち                        | 582<br>799.0 | オクラは、独特のぬめりがあるため、好き嫌いがはっ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）    |        | ごくもビーフン<br>キャラメルポテト                      | パン ビーフン<br>さつまいも あぶら<br>アーモンド バター グラニューとう                        | ぎゅうにゅう いか<br>ぶたにく ちくわ<br>ぎゅうにゅう（キャラメルポテト）              | たまねぎ にんじん<br>キャベツ もやし<br>きくらげ たけのこ にら             | さけ コンソメ しお<br>うすくち こしょう<br>ガーリックパウダー           | 655<br>837.0 | キャラメルポテトは、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       |        | わかめとたまごのスープ<br>なすのみそいため<br>なし            | こめ ごま<br>むぎ ごまあぶら<br>さとう                                         | ぎゅうにゅう わかめ みそ<br>あつあげ たまご<br>ぶたにく あつあげ みそ              | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ チンゲンサイ ねぎ<br>なす えだまめ しょうが なし   | ちゅうかスープ うすくち<br>さけ こいくち みりん<br>トウバンジャン         | 584<br>795.0 | なしは、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      |        | ～チキンカレールウ～<br>こんにやくかんとんのサラダ<br>ムース       | こめ すりごま<br>むぎ じゃがいもこんにやくかんとん<br>ごまあぶら さとう ムース                    | ぎゅうにゅう わかめ<br>とりにく                                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく キャベツ<br>しょうが きゅうり               | カレールウ ワイン<br>ソース こいくち す                        | 685<br>908.0 | つるんとしたこんにや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。いつもと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       |        | いももちじる<br>いわしかぼすレモンに<br>ピーマンとひじきのために     | こめ<br>むぎ さとう<br>いももち ごま                                          | ぎゅうにゅう あげ<br>とりにく ひじき だいず<br>いわしかぼすレモンに                | だいこん ごぼう<br>にんじん ねぎ しいたけ<br>ピーマン                  | けずりぶし うすくち<br>みりん さけ こいくち<br>うすくち              | 595<br>855.0 | ピーマンは、苦みがあり、嫌いな食べ物の上位に入りますが、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】  |        | コンクリームスープ<br>チキンのハニーマスタードやき<br>コールスローサラダ | パン じゃがいも バター<br>さとう マヨネーズ（たまごなし）<br>あぶら はちみつ でんぶん                | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                         | にんじん たまねぎ<br>しめじ コーン キャベツ<br>クリームコーン レモン          | クリームホタテ<br>コンソメ しお こしょう<br>ガラスープ さけ ワイン こいくち   | 644<br>838.0 | チキンのハニーマスタード焼きは、新メニューです。鶏肉に、はちみつとマスタードをぬり、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       |        | トマトにくじゃが<br>ちくわとキャベツのサラダ                 | こめ しらたき<br>むぎ じゃがいも マヨネーズ（たまごなし）<br>さとう あぶら さとう ごま               | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>ぎゅうにく ちくわ                              | しょうが トマト<br>にんじん たまねぎ<br>グリーンピース きゅうり キャベツ もやし    | こいくち さけ みりん<br>す                               | 616<br>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       |        | スーミータン<br>すぶた<br>ぶどうゼリー                  | こめ あぶら<br>むぎ でんぶん<br>さとう ぶどうゼリー                                  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とうふ たまご<br>ぶたにく                         | コーン チンゲンサイ<br>クリームコーン                             | ガラスープ うすくち<br>さけ こしょう す<br>こいくち ケチャップ          | 672<br>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       |        | タイビーエン<br>ごぼうサラダ<br>てづくりふりかけ             | こめ はるさめ<br>むぎ あぶら ごま<br>さとう マヨネーズ（たまごなし）                         | ぎゅうにゅう いか こんぶ<br>ぶたにく かまぼこ かつおぶし<br>うずらたまご ツナ あおりのちりめん | しょうが たまねぎ<br>にんにく キャベツ                            | パイタン うすくち しお<br>さけ こしょう ちゅうかスープ<br>す みりん       | 601<br>816.0 | 人気メニューのタイビーエンです。ウズラの卵が入っていますので、注意して、はしで切るなどして、食べてください。                                    |
| 25               | もく | むぎごはん       |        | けんちんじる<br>さんまのかんろに<br>ひじきのごまいため          | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>こんにやく さとう ごまあぶら ごま                         | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく ちりめん かつおぶし<br>さんまかんろに ちくわ           | しいたけ ごぼう ねぎ<br>にんじん こまつな<br>だいこん ひじき              | けずりぶし うすくち<br>こいくち さけ<br>みりん こんぶ               | 571<br>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豊富に含まれます。                           |
| 26               | きん | おやこどん       |        | ～おやこどんのぐ～<br>だいずとじゃこのカリカリ<br>きゅうりのいちみづけ  | こめ あぶら<br>むぎ さとう<br>でんぶん ごまあぶら                                   | ぎゅうにゅう ちりめん<br>たまご とりにく<br>かまぼこ だいず                    | にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ きゅうり                         | けずりぶし みりん<br>さけ うすくち しお<br>こいくち す いちみつとうがらし    | 610<br>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、畑で11月くらいまでそ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     |        | なめこじる<br>ししゃもフライ<br>カリカリきゅうり             | こめ さとう あぶら じゃがいも<br>ごま ごまあぶら                                     | とりにく だいず<br>あげ ぎゅうにゅう<br>とうふ わかめ みそ ししゃもフライ            | にんじん たまねぎ<br>えだまめ なめこ ねぎ<br>えのきたけ きゅうり しょうが       | みりん こいくち<br>うすくち さけ<br>にぼし                     | 607<br>779.0 | なめこは、なめたけともよばれます。1年を通して出回っているものは、おがくず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       |        | かぼちゃのみそしる<br>メバルてりやき<br>マカロニサラダ          | こめ さとう<br>むぎ<br>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<br>あげ メバルてりやき<br>みそ たまご                 | かぼちゃ にんじん<br>えのき たまねぎ ねぎ<br>キャベツ ブロッコリー           | にぼし<br>うすくち す<br>こしょう                          | 599<br>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。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

夏の疲れが残っていませんか？

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お子さんたちも見られます。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、元気を取り戻しましょう。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が量なるともめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。  
重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかかわらない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。  
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。