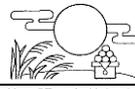




# 8・9月の給食献立予定表



令和6年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
8 月									
28	水	麦ごはん		チキンカレー グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ とりささみ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ コーン缶 みかんゼリー	872 25.5	前期後半スタートです。 まだまだ暑い日が続きます。 体調には十分注意しましょう。
29	木	丸パンカット		かぼちゃのポタージュ ホキフライ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム ホキフライ	丸パン じゃがいも 米粉 パター 油 ノンエッグマヨ	かぼちゃ 人参 たまねぎ パセリ キャベツ コーン缶 きゅうり	838 30.3	◎8、9月の牛乳も合志市の補助により250ccの牛乳になります。
30	金	麦ごはん		かきたま汁 焼き肉	牛乳 豆腐 ちくわ わかめ 卵 牛肉 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン エリンギ にんにく しょうが	785 33.1	<b>8月31日は「野菜の日」</b> 野菜には体に必要なタン、 無機質（ミネラル）、食物繊維 などがたっぷり含まれています。 1日350g以上の野菜をとることが すすめられています。
9 月									
2	月	丸パンカット		オニオンスープ 照焼チキン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 照焼チキン チーズ	丸パン マカロニ 油 砂糖 砂糖	たまねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	741 30.7	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と ともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
3	火	麦ごはん		スーミータン 酢豚 ぶりかけ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 ぶりかけ	米 麦 でんぷん でんぷん 油 砂糖	たまねぎ 人参 クリームコーン缶 ねぎ ピーマン	831 29.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
4	水	麦ごはん		牛肉とごぼうのうま煮 春雨の酢の物	牛乳 牛肉 絹厚揚げ 茎わかめ ちぎりあげ チキンハム	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 はるさめ ごま油	人参 ごぼう たまねぎ しいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	763 26.6	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
5	木	コッパンカット		なすのミートスパゲティ ゴーヤチップス フルーツミックス	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	コッパン スパゲティ 砂糖 デミグラ でんぷん 油 レモンゼリー	なす 人参 たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン にがうり みかん缶 バイン缶 もも缶	843 30.0	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
6	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 マカロニサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 梅煮 炒り卵	米 麦 マカロニ ノンエッグマヨ 砂糖	かぼちゃ 人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	855 33.0	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
9	月	玄米パン		五目ピーマン キャラメルポテト	牛乳 豚肉 いか ちくわ	玄米パン ピーマン 油 さつまいも じゃが芋 砂糖 バター	たまねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ にんにく	842 31.7	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
10	火	麦ごはん		ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ	米 麦 デミグラ 小麦粉 パター 油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり バイン	796 24.6	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
11	水	麦ごはん		具だくさんみそ汁 鶏そぼろと大豆の卵焼 れんこんのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏そぼろと大豆の卵焼 豚肉	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖 油	ごぼう たまねぎ ねぎ 人参 れんこん	877 29.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
12	木	食パン		クリームシチュー ごぼうサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ツナ	食パン じゃがいも パター 米粉 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり いちごジャム	761 26.5	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
13	金	麦ごはん 手作りのぶりかけ		豆腐のすまし汁 サーモンフライ ゆかり和え お月見だんご	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ サーモンフライ ちりめん あおのり かつお節	米 麦 油 ごま 砂糖 お月見だんご	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり ゆかり	838 32.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
17	火	麦ごはん		トマト麻婆豆腐 ツナの中華あえ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ ツナ	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖	人参 たまねぎ たけのこ トマト ねぎ にんにく 大根 キャベツ 枝豆 コーン缶	806 33.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
18	水	麦ごはん		筑前煮 わかめのごまだれ和え	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちぎりあげ ちくわ わかめ ちりめん	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 しいたけ れんこん いんげん キャベツ きゅうり コーン缶	786 28.8	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
19	木	コッパンカット		ラビオリスープ チリコンカン なし	牛乳 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉	コッパン ラビオリ 油 砂糖 デミグラ	人参 たまねぎ キャベツ しめじ パセリ ピーマン にんにく トマト なし	778 30.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
<b>食育の日</b> <b>「ふるさとくまさんデー」</b> 今月は人吉・球磨地域の味です									
20	金	いも栗ごはん		つぼん汁 さんま甘露煮 かわり和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ちくわ かまぼこ さんま甘露煮	米 さつまいも 煮栗 ごま塩 さといも	人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ つぼ漬け	752 27.6	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
24	火	麦ごはん		かぼちゃそぼろ煮 ごまネーズ和え ひじきのり佃煮	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ ツナ ひじきのり佃煮	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま	かぼちゃ たまねぎ しょうが 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン缶	890 31.0	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
25	水	麦ごはん		わかめのみそ汁 きびなのカリカリフライ なすのみそ炒め	牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ きびなのカリカリフライ 絹厚揚げ 大豆 みそ	米 麦 油 ごま油	人参 えのきたけ 大根 ねぎ なす たまねぎ 枝豆 しょうが	806 30.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
<b>（九州味巡り）長崎県の味です</b>									
26	木	ミルクパン		ちゃんぽん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 でんぷん いか 杏仁豆腐	ミルクパン スパゲティ 油 白湯	たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ キャベツ にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 もも缶	765 30.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
27	金	麦ごはん		かきたま汁 ハンバーグチャップあえ アーモンドサラダ	牛乳 卵 豆腐 ちくわ わかめ ハンバーグ チキンハム	米 麦 でんぷん 砂糖 アーモンド	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	824 32.6	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。
30	月	麦ごはん		親子丼 大豆とじゃこのカリカリ きゅうりの一味漬	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 大豆 ちりめん	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	831 33.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や や秋の味覚をしっかりと食 べて補いましょう。

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

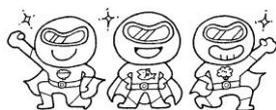
## 〈8・9月の給食目標：食べ物の動きを知ろう〉

食べ物は、それぞれで全ての栄養がとれるものではありません。いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

### みんながそろえば 栄養満点！



<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・ 豆製品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	<b>3群</b> 緑黄色野菜	<b>4群</b> そのほかの野菜、 果物	<b>5群</b> 米、パン、めん、 いも、砂糖	<b>6群</b> 油脂
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

### お知らせ

9月から給食用牛乳200mlの容器がストローレス容器になります。250mlの容器はストロー付きの予定です。合志市の中学校の牛乳は10月からストローレス容器になる予定です。

★給食前後の手洗いを丁寧に行いましょう！

★ランチマットを忘れないように！清潔な心がけましょう！

★給食の決まりを守って楽しい給食時間を楽しみましょう！