8月　こんだてよていひょう

今月の目標
水分補給をしっかりしよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
3	月	ミルクパン	牛乳	さかなのみそチーズやき ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ ひよこまめ みそ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	小 中	612 768	29.5 36.8
4	火	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ツナのごまダレ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ てんぷら わかめ ちりめん かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり あおのり	小 中	620 756	24.7 29.7
5	水	わかめごはん	牛乳	さばのみそに うのはなサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ツナ さば おから みそ たまご	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぷん こめこ ごま	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	639 801	24.6 30.0
6	木	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ひやしちゅうかサラダ いっしょくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご のり みそ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 中	662 845	29.0 35.5
7	金	ステーキどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	グリーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	小 中	645 802	23.9 28.3
19	水	むぎごはん ふるさとくまさんデー（今月のピックアップ食材・**ゴーヤ**）	牛乳	ゴーヤチャンプル シューマイ もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく とりにく もずく かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ラード こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ゴーヤ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	小 中	600 759	25.4 31.9
20	木	ひきにくとえだまめのごはん	牛乳	ししゃもフライ そうめんサラダ しらたまじる	ぎゅうにく ぶたにく ツナ えだまめ ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃも わかめ	こめ むぎ あぶら そうめん ごまあぶら さとう もちごめ パンこ こむぎこ でんぷん	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ しいたけ	小 中	601 808	23.1 30.5
21	金	むぎごはん	牛乳	てりやきチキン たまねぎドレッシングサラダ しるビーフン	ぎゅうにゅう とりにく えび いか かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら ビーフン	しょうが にんにく きゅうり トマト コーン たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん しいたけ	小 中	614 747	25.2 30.0
24	月	コッペパン	牛乳	てばもとのさっぱりに あまなつサラダ しろいんげんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ	パン さとう あぶら バター じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ あまなつみかん きゅうり しめじ たまねぎ にんじん パセリ	小 中	600 781	23.0 30.7
25	火	むぎごはん	牛乳	たいのしおやき キャベツのごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たい とりにく みそ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく	キャベツ にんじん きぬさや ごぼう だいこん ねぎ	小 中	609 747	28.1 34.0
26	水	なんかんあげどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	からしレンコンサラダ だいずのかりんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム だいず いりこ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん マヨネーズ みずあめ くろざとう あぶら	たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり にんじん レモン	小 中	631 796	26.2 32.6
27	木	むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのいためにとうにゅうぶたじる	ぎゅうにゅう ちくわ てんぷら あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ とうにゅう あおのり みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう さといも	にんじん いんげん しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	小 中	620 831	25.5 34.1
28	金	ポークカレー ごはんにかけてたべよう	牛乳	かいそうサラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう スキムミルク れんにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん	小 中	676 850	21.1 26.9
31	月	しょくパン	牛乳	えだまめととうふのメンチカツ なすとトマトのスパゲッティ ゴーヤサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく とうふ ツナ	パン あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ パンこ でんぷん	たまねぎ なす にんにく しめじ ピーマン トマト ゴーヤ きゅうり にんじん キャベツ コーン えだまめ	小 中	634 825	24.2 31.0

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食停止等予定

27日、28日
木上小5年生なし

熊本県より農家の方を応援するとともに、みなさんにおいしく食べてもらいたいと「くまもとのお肉・お魚」を提供していただきました。

7日
ステーキ丼

「くまもと黒毛和牛」を使用した高級ステーキ丼です。黒毛和牛のまろやかな舌ざわりと甘みを味わってください。

21日
照り焼きチキン

熊本で育てられている地鶏「天草大王」を使用した照り焼きチキンです。歯ごたえのある食感とジューシーな肉汁がおいしいです。

25日
鯛の塩焼き

天草で育った「天草さくら鯛」は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。

19日
ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。8月の旬の食材は「ゴーヤ」です。ゴーヤの強い苦みは、「モルルデシン」という成分で、食欲を増す働きがあり、夏に最適な野菜です。

夏野菜で、夏バテを防ごう！

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？　暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日 野菜の日

「831＝やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…1日350g以上

※小学生は240～300gが目安です。

旬の夏野菜
★重さは1点当たりの目安（正味重量）

- トマト 約150g
- なす 約70g
- ピーマン 約30g
- きゅうり 約100g
- トウモロコシ 約150g
- ゴーヤ 約260g
- ズッキーニ 約160g
- オクラ 約10g
- 枝豆(10さや) 約15g

例えば、こんなもので＋1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし
ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物
細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ
いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！・・・・

肌を丈夫にする
ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する
食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ
低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。