



9月1日は、
防災の日

令和5年 8月・9月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざりよう			小学校 5学年～6年 55人/55校	中学校 55人/55校	ひとくちメモ
				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 からだのちようしをととのえる			
8/28	月	牛乳	むぎごはん・キムチスープ やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎょうざ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし しょうが きゅうり	568 18.8	709 22.8	楽しい夏休みも終わりましたね。今日から給食もスタートです。しっかりと食べましょう。
8/29	火	牛乳	むぎごはん・きのこじる さかなのカレーなんばん キャベツとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) わかめ (にぼし) あじゴマフライ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ こんにやく あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ レモン キャベツ チンゲンサイ コーン	647 23.6	738 26.9	キャベツの生まればヨーロッパで、日本で食べられるようになったのは、明治時代になってからです。ビタミンA、ビタミンCなどを多く含みます。
8/30	水	牛乳	むぎごはん おくらとかぼちゃのみそ汁 あじゴマフライ・ミニトマト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ (にぼし) あじゴマフライ	こめ むぎ あぶら	にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ オクラ トマト	613 22.0	712 25.4	今月のみそ汁は、「おくら・かぼちゃ」です。おくらのネバネバは、胃の粘膜を保護し、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
8/31	木	牛乳	むぎごはん・けんちんじる ぶたにくとたまねぎのしょうがやき ピーマンのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) ぶたにく こんぶ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン もやし	593 21.8	689 25.5	夏は暑さや紫外線で活性酸素が増え、ビタミンCがたぐくさん必要になります。ピーマンには、ビタミンCがたぐくさん含まれています。
9/1	金	牛乳	ミルクパン・ストックスープ ストックサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ソーセージ ひじき だいす ツナ	ミルクパン さとう はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ だけのき きゅうり きりぼしだいこん コーン ももゼリー	619 22.7	772 27.8	今日は防災の日です。万が一災害が起きた時に命を守るように、普段から水や缶詰、乾物などの食べものを準備しておきましょう。
4	月	牛乳	むぎごはん・とうふじる とりにくのかからあげ さらだまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とうふ ちくわ (かつお)	こめ むぎ でんぶ あぶら	にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ アスパラガス コーン きゅうり レタス	624 27.3	728 33.4	今日は、給食の人気メニューのとり肉のかからあげです。とり肉には、たんぱく質が入っています。筋肉や骨をつくるのに欠かせない栄養素です。
5	火	牛乳	むぎごはん・ふしそめんじる さかなのこがねやき ナッツサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) ホキ ポンレスハム	こめ むぎ パンこ そうめん アーモンド カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり トマト	615 25.9	725 31.7	アーモンドには、ビタミンEや食物せんい、カルシウムなど栄養がバランスよく入っています。よくかんで食べてください。
6	水	牛乳	むぎごはん・とんじる あつやきたまご ひじきとだいすのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ (にぼし) むぎみそ あつやきたまご	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	628 25.6	710 28.6	給食では、様々な食べものを使っています。食べものは体の中で大切な働きをしているため、バランスよく食べることで健康な体を作ることができます。
7	木	牛乳	むぎごはん・おやさいつみれ あけだし豆腐のくみそあんかけ かわりあえ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ (にぼし) あけだし豆腐	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ つぼけ	614 22.5	732 26.4	お野菜つみれは、魚のスケトウダラをすり身にして、にんじんやかぼちゃ、ほうれんそうのペーストをまぜて作られます。
8	金	牛乳	にんじんパン じゃがいものケチャップに かみかみサラダ・なし	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	にんじんパン じゃがいも マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース しめじ ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ なし	623 22.4	771 27.2	なしにはおなかの調子を整えてくれる食物せんいと茶分な塩分を体の外に出してくれるカリウムがふくまれています。
11	月	牛乳	ゆかりごはん・たぬきじる だいすとうふのかわりやき はるさめとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さつまあげ (にぼし) あぶらあげ だいす とうふのフライ わかめ	こめ こんにやく じゃがいも はるさめ さとう ごま	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり コーン	638 21.8	724 23.7	食べものは肉や魚に限らず米や野菜など、もとはみな生きていたものです。感謝の気持ちを込めて食べるべく残さずいただきます。
12	火	牛乳	むぎごはん・だいすのごもく さばのしおやき うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ さば かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	にんじん ごぼう れんこん だけのこ しいたけ いんげん もやし こまつな	651 30.4	786 38.0	こんぶには、うま味成分のグルタミン酸がふくまれています。その他にも、食物せんいやミネラルが豊富です。よくかんで食べましょう。
13	水	牛乳	メキシカンライス・コンソメスープ とりにくのピリからやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく さきいか	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コントマト えだまめ えのきたけ チンゲンサイ しょうが れんこん きゅうり キャベツ きくらげ	564 26.0	666 32.0	きくらげは、きのこのなかまです。血液をサラサラにしたり、貧血予防になったり、肌うるおいを与えたりする働きがあります。
14	木	牛乳	ざっくごはん・キーマカレー いわしのカリカリフライ トマトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく いわしカリカリフライ	こめ じゅうごこまい あぶら	しょうが にんじん たまねぎ トマト ごまきゅうり キャベツ コーン	709 23.7	891 20.4	キーマカレーの「キーマ」は「細かいもの」という意味があります。ひき肉や野菜をみじん切りにして使用する料理です。
15	金	牛乳	きなこあげパン チンゲンサイのクリームスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	コッパン さとう くらげ とうふ あぶら じゃがいも パター こめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	591 20.0	733 23.6	あげパンに使用している煎炒糖は、さとうきびをしぼり、その汁を煮つめて作られます。ひんを保護する働きがあるビタミンB1などが多く含まれています。
19	火	牛乳	むぎごはん・もすくスープ ささみのレモンつけ やさしいアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ (かつお) ちくわ もすく とりにく	こめ むぎ こめ でんぶ あぶら さとう アーモンド	えのきたけ にんじん ねぎ レモン キャベツ きゅうり アーモンド	585 26.5	687 33.1	ささみは、とりのむねのお肉です。脂肪が少なく、背にやさしいです。体調が悪い時に、背に負担があまりかからないのでおすすめです。
20	水	牛乳	くりごはん・つぼんじる コーンしゅうまい なしサラダ	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ あぶらあげ (にぼし) コーンシュア	こめ くり こんにやく カシューナッツ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう なし きゅうり キャベツ	579 20.3	733 25.0	今月のふるさとくまみんデーは、入吉・球磨地域です。特産品の「製・製」、お祝いの飾に出される郷土料理「つぼんじる」を入れました。
21	木	牛乳	むぎごはん・にくじゃが ししゃもフライ きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ とりにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん きゅうり	641 22.5	782 28.2	切干大根は、生の大根を切って干して作ります。干すことによって、うま味と栄養が増えます。日本では、宮崎県が生産量一位です。
22	金	牛乳	ココアパン・やさしいスープ ミートボールのケチャップあえ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ ミートボール	ココアパン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ピーマン きゅうり コーン	572 22.8	711 27.5	ミートボールは、スウェーデンでよく食べられている肉料理のひとつです。ホワイトソースやジャムなどと一緒に食べるそうです。
25	月	牛乳	むぎごはん・マーボーあつあけ さかなとひじきのとうふよせ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ だいす あかみそ さかなとひじきのとうふよせ ロースハム	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら はるさめ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	702 27.9	879 35.7	厚あけは、水切りしたもめんとうふを高温であげて作られます。カルシウムや鉄などのミネラルがたぐくさん入っています。
26	火	牛乳	むぎごはん・さいとものみしる いわしおかに チンゲンサイのごまあえ いわしおかに	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) むぎみそ いわしおかに	こめ むぎ さといも さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ	597 22.6	686 25.9	今月のみそ汁は、「さいとも」です。さいともは、インドや中国の暑い地域で生まれた、寒さに強い食べものです。今からが旬です。
27	水	牛乳	むぎごはん・トマトだんごじる ちくさやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) ちくわ ちくさやき こんぶ	こめ むぎ しらたまご ちゅうりきこ	しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり もやし トマト	600 19.9	711 23.2	白玉粉・小麦粉・スキムミルクに、トマトを加え、こねてだごを作ります。ひとつひとつ心を込めてだごをちぎっています。
28	木	牛乳	むぎごはん・こんさいじる さいともクロック ごまきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ (にぼし) ちくわ	こめ むぎ さといも クロック あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり つぼけ	633 20.1	702 22.0	ごまきゅうりに入っている「つぼけ」は南九州生まれです。干した大根を粹でついで、せんいをほくして、つぼでつけたものです。
29	金	牛乳	まるパン(カット)・さつまいもシチュー おつきみハンバーグきのこソース まめめサラダ、おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく だいす なまクリーム とうふハンバーグ	まるパン さとう あぶら さつまいも でんぶ バター こめ おつきみデザート	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン	652 26.8	809 32.9	今日は、十五夜メニューです。秋の収穫を祈ったり、感謝するお祭りです。ハンバーグをお月様に見立てました。

* 諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。