

学校給食献立表

今月の献立のねらい「夏の食事を考えよう」

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲が落ちている人もいるでしょう。冷たいものの取り過ぎは、胃腸を冷やし、消化を悪くし、さらに食欲が落ちる原因になってしまいます。そんな時は、食事内容を工夫し、夏の暑さを乗り切りましょう。

①食欲を刺激する工夫

トウガラシやカレー粉などの香辛料、青じそやしょうが、ねぎ、にんにくなどの香味野菜、酸味のあるレモンやお酢、梅干しで、だ液の分泌を促し食欲を刺激しましょう。

②夏野菜の摂取

夏野菜は、栄養面でも夏バテ防止に効果的です。さらに、赤や緑の色合いがよい野菜が、料理の彩りをよくし、食欲を増す効果があります。

③楽しい食事

家族と一緒に楽しい雰囲気の中で食事をすることで、食欲増進につながります。



八代市中部学校給食センター

日 曜	献立名(配膳図)	献立ひとくちメモ			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる			
1 月	茎わかめのきんぴら(鶏飯の具)、(鶏飯の汁)、(鶏飯)、(麦ごはん)	牛乳、サラダチキン、錦糸卵、茎わかめ、てんぷら	にんにく、干しいたけ、つぼ漬、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、いんげん	精米、麦、三温糖、油	鶏飯(けいはん)は、ごはんの上にほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラスープをかけた鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。今日は、パパイア漬けの代わりにつぼ漬けを使っています。暑い夏でも、さらさらと食べやすい料理です。	527 643	21.5 25.7
2 火	ウインナーのカクテルソース、ドッグパン、ピーズサラダ、ラビオリスープ	牛乳、ウインナー、ラビオリ、ミックスピーズ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、乾燥パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	ドッグパン、三温糖、油、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	今日のピーズサラダには、マロファットピースという青えんどう豆、ひよこのような形をしたガルバンゾー、鮮やかな赤色をしたレッドキドニーという種類の豆が入っています。ホールコーンの黄色も入れて彩りよく、仕上げています。	540 680	22.3 27.3
3 水	ごま酢あえ、焼きししゃも、(麦ごはん)、夏の豚汁	牛乳、ししゃも、豚肉、厚揚げ、みそ	こんにゃく、ごぼう、にんにく、なす、かぼちゃ、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり	精米、麦、ごま、三温糖	今日の豚汁はなすびやかぼちゃが入った夏野菜の豚汁です。夏野菜には、カリウムやビタミン類など暑い夏を乗り切るために効果的な栄養素が含まれています。また、夏野菜には水分を多く含む野菜が多く、体を冷やしてくれる働きがあります。	541 677	21.9 28.4
4 木	オムレツ、ぶどう、冬瓜と肉団子のスープ、ミルクパン	牛乳、オムレツ、肉団子	たまねぎ、にんにく、キャベツ、とうがん、ねぎ、ぶどう	ミルクパン、油	とうがんは冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。丸いままであれば冷暗所で長期保存ができ、冬までもちます。形は、丸形、円筒形、楕円形など様々な種類があり、ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。	561 726	22.3 28.5
5 金	【七夕メニュー】(ひじきごはんの具)星型コロッケ、セタデザート、(麦ごはん)、セタ汁、セルフひじきごはん	牛乳、鶏肉、ひじき、魚そうめん、干しわかめ	こんにゃく、にんにく、干しいたけ、いんげん、オクラ	精米、麦、三温糖、油、星型コロッケ、揚げ油、セタゼリー	今日は七夕メニューです。七夕とは、七月七日の夜に天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会うことができるという伝説にちなんで年中行事です。今日は星型のオクラと魚そうめん、天の川をイメージした「セタ汁」です。	573 669	18 20.9
8 月	(ピビンバの具)枝豆の塩ゆで、(麦ごはん)、わかめスープ、セルフピビンバ丼	牛乳、豚肉、赤みそ、干しわかめ、豆腐	にんにく、にんにく、たけのこ、もやし、はくさい、キムチ、にら、えのきたけ、枝豆	精米、麦、三温糖、ごま油	枝豆は、大豆になる前の未熟な大豆です。収穫時期の違いによって呼び名が変わります。また、枝豆は体の調子を整える緑の食べ物に分類されますが、大豆は体をつくる赤の食べ物に分類されるという違いがあります。	555 679	22.8 27.7
9 火	【フランス・パリ味の旅】タルト、カスレ、ソフトフランスパン、コンソメスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、白いんげん豆、ゆで大豆	にんにく、枝豆、むきみ、たまねぎ、にんにく、キャベツ、乾燥パセリ	ソフトフランスパン、じゃがいも、油、焼プリンタルト	パリオリンピックが7月24日から始まるため、今日は「味の旅フランス」の献立です。主食は現地でもそのまま持ち歩くほど身近な存在のフランスパンで、副菜は伝統的な家庭料理のカスレです。他にもフランスの代表的なコンソメスープ、家庭でもよく作られるタルトを組み合わせています。フランスを感じてください。	736	28.2
10 水	ごまあえ、豚肉と鶏肉のしょうが焼き、(麦ごはん)、なすのみそ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、南関東揚げ、みそ	しょうが、たまねぎ、こんにゃく、にんにく、なす、ねぎ、もやし、きゅうり	精米、麦、三温糖、油、ごま、ねりごま、三温糖	豚肉はタンパク質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギー代謝をよくする働きがあります。ビタミンB1の摂取が不足すると、疲れやすくなるので、暑さに負けないためにもビタミンB1をしっかり摂取しましょう。	582 712	22.7 26.8
11 木	一食冷やし中華のタレ、ショウロンボウ、人参パン	牛乳、ハム、干しわかめ、ショウロンボウ	きゅうり、レタス、にんにく、トマト、枝豆、むきみ	人参パン、ちゃんぽん麺、三温糖、ごま油	八代は冬トマトが有名ですが、トマトは夏野菜の代表でもあります。夏のトマトは生育が早く、糖度が上がる前に収穫をされるので、水分が多くみずみずしいです。暑いときは食欲が低下しやすいので、さっぱりとしたトマトはこの時期に最適です。	584 787	22.8 30.1
12 金	しそひじきあえ、鶏肉の塩こうじ焼き、(麦ごはん)、ちくわのみそ汁	牛乳、鶏肉、ちくわ、干しわかめ、しそひじき	キャベツ、えのきたけ、にんにく、もやし	精米、麦、三温糖	塩こうじは、米麹と塩、水だけでつくる発酵調味料です。麹菌や酵素の働きを利用した発酵食品として数年前から注目されています。塩気をベースに、麹の旨みや甘み、さらに発酵食品特有の複雑な香りが加わったシンプルな調味料です。	564 676	22.7 26.5
16 火	ナムル、春雨のタンタン麺、ミルクパン	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ	たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんにく、干しきくらげ、枝豆、むきみ、もやし	ミルクパン、はるさめ、三温糖、ごま油、三温糖、ごま、ごま油	ナムルとは、韓国料理の一つで、「あえ物」の意味があります。ゆでた野菜をごま油やしょうゆなどであえて作ります。今日は、枝豆とにんにくともやしを使ったナムルを作りました。	541 755	22.5 30.3
17 水	フルーツジュレ、(麦ごはん)、(夏野菜カレー)、夏野菜カレーライス	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、なす、にんにく、しょうが、みかん(缶)、黄桃(缶)、パイン(缶)	精米、麦、カレールウ、油、マスカットジュレ	今日のカレーには、たまねぎ・にんにくの他に、夏野菜のかぼちゃ・なすを使用しました。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。夏を元気に乗り切るために欠かせません。	631 781	18.2 21.4
18 木	い草そうめんサラダ、太刀魚フライ、(麦ごはん)、豆腐のみそ汁、【ふるさとくまさんデー】	牛乳、太刀魚フライ、豆腐、南関東揚げ、干しわかめ、みそ	たまねぎ、しめじ、ねぎ、トマト、きゅうり、レタス	精米、麦、揚げ油、草そうめん、和風ドレッシング	今日は、地場産物を活用した「ふるさとくまさんデー」の給食です。八代で生産された食用のい草粉末を練り込んだい草そうめんなどを使っています。地元の食材に感謝をしながら味わって食べましょう。	612 718	21.6 24.1
●●●●●●●●●● ~夏休み~(早寝・早起き・朝ごはん)で規則正しい生活リズムを心がけましょう! ●●●●●●●●●●							
8/27 火	フルーツカクテル、(麦ごはん)、(夏野菜カレーの具)、夏野菜カレー	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、なす、にんにく、しょうが、黄桃(缶)、みかん(缶)、パイン(缶)	精米、麦、カレールウ、カクテルゼリー	かぼちゃにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれていて、栄養価が高い野菜です。ビタミン類はそれぞれ肌荒れ予防や風邪予防、ストレスから体を守るなど、様々な良いはたらきがあります。	645 798	18.4 21.5
28 水	梅肉あえ、さばの南部焼き、(麦ごはん)、大根のみそ汁	牛乳、塩さば、油揚げ、干しわかめ、みそ、糸かつお	だいこん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ねりうめ	精米、麦、三温糖、ごま、黒ごま、三温糖	梅肉あえの「梅肉」とは、梅干しの種を取り除き、果肉だけをつぶしたり、裏ごししたりしたものです。梅の酸味は体の疲れをとってくれる働きや食欲をアップさせる働きがあります。まだまだ暑いこの時期にはオススメの食材です。	559 672	23.5 27.5
29 木	チキンサラダ、ミルクパン、スバゲティ、ナポリタン	牛乳、ベーコン、サラダチキン	たまねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんにく	ミルクパン、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ	「ナポリタン」はトマトケチャップで味付けし、炒めた日本独自のスバゲティ料理のことです。給食でも人気のメニューで、たまねぎをしっかり炒めて甘みをだし、ケチャップは煮詰めて酸味をばとせて作ります。	827	30.4
30 金	ちくわの煮物、たくあんのごま炒め、(麦ごはん)、塩豚汁、【防災の日メニュー】	牛乳、ちくわ、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんにく、ねぎ、たくあん	精米、麦、三温糖、じゃがいも、ごま、油	9月1日は「防災の日」です。台風や津波、洪水、地震などの災害への備えについて考える日です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。家庭では、緊急時の準備は出来ていますか?お家の人と緊急時のお約束や非常食について確認してみましょう。	511 645	18.8 24.7
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。					小学校平均	579	21.8
また、献立は都合により変更する場合があります。					中学校平均	723	26.7