8・9月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター

日	曜	こんだて しゅしょく(ごはん・パン)	牛乳	おかず	ざいりょう あか からだをつくる	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 小学校 エネルギー(kcal)	小学校 たんぱくしつ(g)	中学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱくしつ(g)	ひとくちメモ
		【 七城小の図書委員会が見つけた本『ドキドキ！はじめてのたのしいお料理レシピ』『おいしい！やさいりょうり』に出てくるメニュー 】										
26	火	セルフコロッケバーガー(横割り丸パン)(コロッケ・キャベツ・ソース)	○	ほうれんそうとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	よこわりまるパン コロッケ あぶら じゃがいも ポタージュルウ ベシャメルソース	キャベツ しめじ とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ	705 23.9	820 27.8			今日は七城小の図書委員会が見つけた本『ドキドキ！初めての楽しいお料理レシピ』に出てくる「コロッケ」と、『おいしい！野菜料理』に出てくる「ほうれん草とコーンのスープ」です。
		【 七城小の図書委員会が見つけた本『にっぽんのおかず 写真絵本おかず風土記』に出てくるメニュー 】										
27	水	スタミナ丼	○	たまごとかまぼこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご かまぼこ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ	590 25.5	735 30.5			今日は七城小の図書委員会が見つけた本『にっぽんのおかず 写真絵本おかず風土記』に出てくる「かまぼこ」を使った中華スープです。かまぼこは白身魚から作られます。
28	木	むぎごはん	○	ぶたじる さばのしょうがに ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし さばのしょうがに	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく ごま さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	640 25.3	760 28.5			さばのように背が青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。肉ばかりでなく魚も食べて、血液の流れを良くすると、栄養が体に吸収されやすくなります。魚も食べよう！
		【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』 】										
29	金	なつやさい カレー	○	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	にんにく なす たまねぎ トマト缶 にんじん ピーマン バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	717 20.1	903 23.8			今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「フルーツヨーグルト」です。ヨーグルトのカルシウムには、歯を強くする働きがあります。成長期のみなさんに必要な食べ物ですね！
		【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』 】										
1	月	とんとじどん	○	歯に良いごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ トマト きゅうり とうもろこし	580 22.2	722 26.8			今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「歯に良いごまドレサラダ」です。きゅうりやトマトは食物せんいが多くかむ回数が増えるため、歯を丈夫にするのに役立つメニューです。
2	火	ミルクパン	○	ひやしちゅうかれんこん入りつくね	ぎゅうにゅう ハム れんこん入りつくね	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	もやし トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	664 25.4	806 30.2			冷やし中華は、ゆでて冷やした麺を、野菜やハムといっしょに手作りのタレで和えて作ります。暑い日にも3つの働きの食品がバランスよくとれる、体にうれしいメニューです。
3	水	むぎごはん	○	ジャーチャンどうふごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ちりめん くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	639 24.7	798 29.6			ごまじゃこサラダにはカルシウムが多いちりめんが入っています。カルシウムは骨を強くしたり、心を落ちつかせる働きがあります。ちりめんのような小魚もぜひ食べましょう！
4	木	ミルクパン	○	ポークビーンズフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン じゃがいも デミグラスソース さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ パイン缶	628 25.7	770 31.2			ポークビーンズは水でもどした大豆を、釜で長い時間コトコト煮て作ります。おいしさの秘密は大豆をゆでた煮汁も使うことです。おいしい大豆の味をぜひ、味わってみましょう！
5	金	むぎごはん	○	みそけんちんじるいわしバーグのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にぼし みそ かつおぶし いわしハンバーグ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ ピーマン	621 23.2	749 26.6			皆さんの体は、皆さんが食べる物から作られます。野菜を食べると栄養バランスが良くなるため、体が成長しやすくなります。野菜も食べてビタミン不足を防ぎましょう。
		【 七城小の図書委員会が見つけた本『かんたん！たまごりょうり』に出てくるメニュー 】										
8	月	オムレツライス(チキンライス)(トマトオムレツ)	○	コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン トマトオムレツ	こめ バター じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん とうもろこし しめじ キャベツ ピース	616 20.1	773 24.3			今日は七城小の図書委員会が見つけた本『簡単！卵料理』に出てくる「オムライス」を「オムレツライス」にアレンジしました。チキンライスに卵のオムレツをのせて食べましょう！
		【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』 】										
9	火	セルフひよこ豆とチーズサンド(背割りコッペパン)(ひよこ豆とチーズのサラダ)	○	歯の栄養たっぷりシチュー	ぎゅうにゅう ひよこ豆 チーズ とりにく なまクリーム	せわりコッペパン アーモンド じゃがいも 卵なしマヨネーズ 油 ポタージュルウ ベシャメルソース さとう	キャベツ しめじ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ	678 25.3	827 30.4			今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「歯の栄養たっぷりシチュー」です。歯に良いカルシウムやたんぱく質、ビタミンA・C・Dが入っているので、しっかり食べましょう！
10	水	むぎごはん	○	はるさめスープやさいとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ にんじん しょうが キャベツ なす ピーマン	570 20.7	710 24.4			なすはなぜ紫色なのでしょう？ナスニンという紫色のもとになる栄養があり、目の疲れをいやしたり、体の免疫力を上げる働きがあります。体に良いなすをぜひ、食べましょう！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。　☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。

９月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター

日	曜	こんだて しゅしょく（ごはん・パン）	牛乳	こんだて おかず	ざいりょう あか からだをつくる	ざいりょう きいろ ねつやちからになる	ざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう 小学校 エネルギー(kcal)	えいようりょう 小学校 たんぱくしつ(g)	えいようりょう 中学校 エネルギー(kcal)	えいようりょう 中学校 たんぱくしつ(g)	ひとくちメモ
11	木	むぎごはん	○	あつあげのそぼろに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ だいず ツナ かいそう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし	620 25.1		769 30.1		厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、味がしみやすく、煮物にするとおいしく食べられます。免疫力アップや疲労回復、貧血の予防、骨や歯の健康を保つなど、体に良い食べ物です。
12	金	むぎごはん	○	キムチぶたじる はるまき やさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし はるまき	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさいキムチ ねぎ もやし きゅうり にんじん	654 20.4		773 23.7		キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品のため、お腹の調子を整えたり、体の免疫力を高める働きがあります。キムチパワーで元気な体を作りましょう！
16	火	【 ふるさとくまさんデー『 熊本市（ タイピーエン、なす ）』】 セルフドライカレーサンド (背割りコッペパン) (なす入りドライカレー)	○	タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず うずらたまご とりにく チーズ	せわりコッペパン はるさめ あぶら カレールウ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ にんにく なす たまねぎ ピーマン	639 28.9		783 34.7		今日はふるさとくまさんデー！今月は、熊本市の郷土料理『タイピーエン』と、特産の『なす』を使ったドライカレーです。熊本のなすは出荷量が全国第2位で、飽田や天明地区がなすの特産地として有名です。
17	水	むぎごはん	○	おやこに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ にぼし かつおぶし くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま でんぷん アーモンド	たけのこ ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	591 20.7		737 24.9		「三角食べ」とはご飯とおかずを交互に食べることです。1つのものが多く残ることもなく、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。ぜひ、三角食べをしてみよう！
18	木	【 きくちさんデー『 菊池産 なし 』】 こめこパン	○	クイッティオスープ にんじんシューマイ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじんシューマイ	こめこパン クイッティオ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ なし	600 24.9		703 29.2		今日はきくちさんデー！今月は菊池の「なし」です。日光や栄養が実に届いておいしく育つように、また病気や虫から実を守るために、生産者の方たちは苦労をしながら、育てられています。大切に食べたいですね！
19	金	ひじきごはん	○	あおさじる いわしのうめに	ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき あおさ 豆腐 煮干 こんぶ かつおぶし いわしのうめに	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ねぎ	582 27.6		703 31.6		ひじきは海草で、骨や歯を強くするカルシウムが多くあります。牛乳の12倍もあります。成長期の皆さんに大切な食べ物です。ひじきも食べて、体にカルシウムを蓄えましょう。
22	月	ハヤシライス	○	あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピース きゅうり キャベツ あまなつみかん缶	647 19.4		814 23.2		しめじはご飯と食べると、早く体にエネルギーを補給できるため、疲れも早くとることができます。また、カルシウムの吸収率を高めるので、歯や骨を強くする働きがありますよ！
24	水	【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』】 ゆかりごはん	○	とうにゅうみそしる するめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう みそ にぼし かつおぶし するめ(さきいか)	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう	ゆかり しょうが たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	557 21.0		705 24.8		今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「するめサラダ」です。するめはいかを乾燥させたもので、かみごたえがあります。たくさんかむと、歯を強くすることができますよ！
25	木	【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』】 パエリア	○	ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン	こめ あぶら でんぷん バター ラビオリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	572 21.3		715 25.2		今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「パエリア」です。かみごたえのあるえび・いかや、野菜が多く入っているので、よくかんで食べましょう。
26	金	【 七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』】 むぎごはん なっとう	○	かきたまじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 納豆 たまご かまぼこ こんぶ かつお節 煮干 さつまあげ 豚肉 くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく ごま あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ ごぼう いんげん	642 28.2		785 33.0		今日は七城中の保健委員会や給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の「きんぴらごぼう」です。ごぼうや茎わかめには、食物せんいが多く歯をじょうぶにする働きがあります。しっかりよくかんで、食べましょう！
29	月	【 七城小の図書委員会が見つけた本『 ドキドキ！はじめてのたのしいお料理 レシピ 』に出てくるメニュー 】 むぎごはん	○	ごもくにくじゃが すみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	593 21.7		738 25.8		今日は七城小の図書委員会が見つけた本『ドキドキ！初めての楽しいお料理レシピ』に出てくる「肉じゃが」です。肉じゃがは日本の煮込み料理で、肉や多くの野菜がとれますよ！
30	火	【 七城小の図書委員会が見つけた本『 ひとりでできる 子どもキッチン 』に出てくるメニュー 】 セルフピザポテトサンド (背割りコッペパン) (ピザポテト)	○	にくだんごの トマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミートボール	せわりコッペパン じゃがいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ えだまめ にんにく キャベツ パセリ トマト缶	608 23.9		740 28.3		今日は七城小の図書委員会が見つけた本『1人でできる 子どもキッチン』に出てくる「ピザトースト」を、「ピザポテト」をはさむセルフサンドにアレンジしました。味わってみてね！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。　☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。