

# 平成28年 8月・9月 前半 給食献立予定表



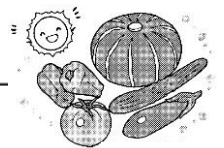
菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
22	月	麦ごはん		ひよこ豆入りドライカレー アーモンドサラダ	牛乳 ひよこ豆 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ	米 麦 さとう 油 アーモンド	なす にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	662 817	24.9 30.4	20.0 23.9
23	火	☆セルフバーガー (バーガーを作って食べよう!) ☆ 丸パンカット		ワンタンスープ チキンパティ コールスローサラダ・ムース	牛乳 豚肉 かまぼこ チキン照焼パティ ムース	丸パン ワンタン 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり コーン	685 835	27.8 34.3	25.9 30.1
24	水	麦ごはん		にらたま汁 さばのみそ煮 ひじきあえ	牛乳 卵 さばのみそ煮 しそひじき ちくわ	米 麦 じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ きゅうり	640 742	22.9 25.6	20.1 21.1
25	木	食パン		冷やし中華 春巻き いちごジャム	牛乳 ハム 錦糸卵	食パン スパゲッティ さとう 油 ごま油 春巻き いちごジャム	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン きくらげ	636 809	21.7 27.3	20.1 24.6
26	金	ぶちまるごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ほぐし蒸し鶏	米 麦 でんぷん 油 ごま油 さとう ねりごま	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 キャベツ きゅうり	633 776	27.4 33.4	19.1 22.5
29	月	高菜ごはん		すまし汁 ししゃもフライ おかがあえ	ベーコン 錦糸卵 牛乳 豆腐 わかめ 子持ちししゃもフライ かつお節	米 麦 ごま 油	たかな漬 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	592 767	21.8 28.6	18.5 23.9
30	火	ミルクパン		タイピーエン かぼちゃサラダ 梨 (小学校のみ)	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 ハム えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	ミルクパン はるさめ 油 さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ しょうが かぼちゃ きゅうり コーン 梨	636 791	27.1 34.0	22.2 27.3
31	水	麦ごはん		大豆の磯煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 生揚げ ハム	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 カシューナッツ	にんじん ごぼう いんげん 大根 しいたけ きゅうり コーン	630 772	23.2 28.2	17.0 20.2
1	木	人参パン		ポークビーンズ 海藻サラダ 梨 (中学校のみ)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス しらす干し	人参パン じゃがいも 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 トマト マッシュルーム きゅうり 梨	593 773	25.8 32.2	20.0 24.1
2	金	麦ごはん		冬瓜と卵のスープ いわしのしょうが煮 ごまあえ	牛乳 卵 豆腐 いわし生姜煮	米 麦 でんぷん すりごま ねりごま さとう ごま油	とうがん えのきたけ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	631 738	26.4 29.8	21.1 23.1
5	月	麦ごはん		魚そうめん汁 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのり佃煮	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ 厚揚げ 豚ひき肉 大豆 ひじきのり佃煮	米 麦 こんにやく さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース	616 758	25.6 31.3	18.4 21.6
6	火	かぼちゃパン		野菜スープ 魚のラビゴットソースかけ	牛乳 ベーコン ホキのフライ	かぼちゃパン 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ きゅうり トマト 黄ピーマン	596 745	24.3 29.6	23.3 28.0
7	水	麦ごはん		チキンカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ しらす干し わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ごま すりごま さとう ごま油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	648 790	19.9 24.1	19.3 22.5
8	木	玄米パン		焼きうどん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 杏仁豆腐	玄米パン うどん 麵 油 さとう カクテルゼリー	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン しめじ パインアップル パナナ もも	624 751	25.2 29.4	16.5 18.5
9	金	わかめごはん		かぼちゃのみそ汁 千草焼 ツナあえ	味わかめ 牛乳 豆腐 油あげ みそ 千草焼 ツナ	米 麦 さとう マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	620 775	21.7 26.3	20.1 25.0

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

## 夏休みが終わり、学校(給食)が始まります!

夏休みモードから普段の学校生活モードにうまく切り替えられるよう、1日のスタートとなる朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは元気に活動するための源です。きちんと食べれば頭や体をしっかり動かして活動できますが、食べなければきつい・だるいの悪循環になります。生活リズムを作るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」です。



### 夏は胃腸が弱くなりがちです

まだ暑い日が続いていますね。つい冷たいものを飲んだり食べたりしてしまうと思いますが、これらは胃腸の機能を低下させます。胃腸が弱ると食事にも影響するので、冷たいものの食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう。



### 石けんで手を洗おう



食中毒にはまだ注意が必要です。きちんと洗う習慣をつけましょう。

### 8月31日は野菜の日

1日に必要な野菜は350gです。給食ではたくさんの野菜を使っていますが、残りは朝、夜でしっかり摂ってくださいね。