

平成30年



# 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	材 料			エネルギー たんぱく質 (g)	エネルギー たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる(あか)	なつやちからになる(き)	からだのちょうしをとどめる(みどり)		
2	月	麦ごはん		マーボーなす もやし中華あえ	牛乳 豆腐 ぶた肉 だいず みそ 錦糸卵	米 麦 さとう でんぷん ごま油 ごま ねりごま 油	なす たまねぎ だけのこ しいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり もやし	593 23.5	754 28.7
3	火	ミルクパン		野菜スープ ししゃもフリッター じゃがいものごまネーズあえ	牛乳 とり肉 ししゃもフリッター ハム	パン 油 じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ きゅうり	601 23.2	821 31.4
4	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 いわし生姜煮 ひじきあえ	牛乳 油あげ みそ ちくわ ひじきのり いわし生姜煮	米 麦 ごま	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	585 21.8	739 26.3
5	木	食パン		ポークビーンズ かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず チーズ わかめ かいそう ハム	パン じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	594 25.7	752 31.9
☆☆☆ 七夕の日献立 ☆☆☆									
6	金	七夕ちらし		魚そうめん汁 ツナとひじきのサラダ 七夕ゼリー	牛乳 ちくわ 錦糸卵 豆腐 魚そうめん わかめ ツナ ひじき ミックスビーンズ	米 さとう マヨネーズ 七夕ゼリー	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だけのこ たまねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン ピーマン	574 22.1	709 26.5
9	月	菜めし		はるさめスープ 魚のカシューナッツあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ ホキ	米 麦 春雨 じゃがいも 油 カシューナッツ さとう ごま油	ひろしま たまねぎ にんじん キャベツ コーン しいたけ しょうが ピーマン	614 21.8	772 26.6
10	火	コッペパン		なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ	牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 大豆 チーズ	パン 卵 油 アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しめじ なす にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり ピーマン コーン トマト	635 26.0	820 32.5
11	水	麦ごはん		かきたま汁 さばのみそ煮 ゆかり和え	牛乳 たまご かまぼこ さば味噌煮 ちりめん	米 麦 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	640 23.3	797 27.9
☆☆☆ ハンバーガーをつくろう! ☆☆☆									
12	木	丸パンカット入り		ワンタンスープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チキン照焼パティ	パン ワンタン マヨネーズ	にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ もやし コーン キャベツ きゅうり	574 23.9	722 29.3
13	金	ビビンバ丼		わかめスープ パイン	牛乳 ぶた肉 みそ たまご 豆腐 わかめ	米 麦 油 ごまごま油 さとう	しいたけ しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ もやし パイン	599 24.8	746 30.2
16	月	海の日							
17	火	ココアパン		バリバリ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ヨーグルト	パン 焼チャーシュー 油 ごま油 ナタデココ さとう	にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ たまねぎ だけのこ みかん パイン おうとう パナナ	682 24.6	890 30.9
☆☆☆ 菊池の食材を味わおう ☆☆☆									
18	水	夏野菜の カレーライス		カシューナッツサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	米 麦 油 カシューナッツ さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン コーン きゅうり キャベツ	635 21.5	799 26.6
19	木	かぼちゃパン		ラビオリスープ オムレツ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン オムレツ	パン ラビオリ 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり パイン缶	568 20.8	731 26.2
☆☆☆ ふるさとくまさんデー【ハゲの味】 ☆☆☆									
20	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 ちくわのいそべあげ きゅうりとトマトのさっぱりあえ	牛乳 油あげ みそ ちくわ あおりのり ちりめん わかめ	米 麦 でんぷん こむぎこ じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり トマト	608 22.8	767 27.8
☆☆☆ きくちさんデー【ゴーヤ】 ☆☆☆									
23	月	麦ごはん		すまし汁 鶏のレモン南蛮 ゴーヤサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ とり肉 ツナ	米 麦 でんぷん 油 さとう マヨネーズ	にんじん えのきだけ ねぎ レモン果汁 にがうり きゅうり たまねぎ ピーマン	662 26.9	842 33.2
24	火	ミルクパン		サラダうどん お豆腐しゅうまい	牛乳 ハム 錦糸卵 わかめ お豆腐しゅうまい	パン うどん麵 さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	602 21.5	826 28.3
25	水	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のごまサラダ ふりかけ	牛乳 とり肉 だいず 生揚げ ハム ふりかけ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま ねりごま	かぼちゃ いんげん たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	627 23.9	- -

※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。

## どうして水分補給は大切なの？

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとして、汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさんお汗をかくと、これらの成分も多く失われてしまいます。

人間の体は約60%~70%が水分といわれていて、1日に水分摂取量と排泄量のバランスが取れるように調整されています。ところが発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こり、熱中症となってしまいます。ですから適切な水分補給が大切なのです。

