



# 学校給食献立予定表

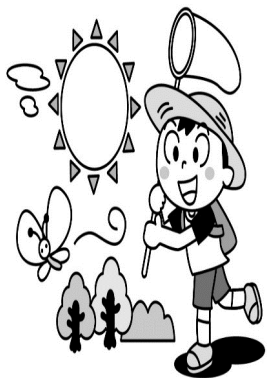
菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
					ちやくやくほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1	月	麦ごはん		夏のっぺい汁 いわしかりかりフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅうとりにくちくわ みつあげいわし (だしこんぶかつおぶし)	米むぎあぶらごまじゃがいも	とうがんかぼちゃえだまめ キャベツきゅうりしょうが ゆかり	560 22.1	737 27.3
2	火	にんじんパン		ミネストローネ ミモザサラダ	ぎゅうにゅうベーコンたまご あかいんげん豆	にんじんパンじゃがいもマカロニ あぶらアーモンドさとう	えだまめたまねぎにんじん キャベツトマトきゅうり	586 21.5	749 27.1
3	水	麦ごはん		マーボーなす もやし中華あえ	ぎゅうにゅうぶたにくだいす ハム	米むぎでんぶんあぶら ごまあぶらさとう	なすたまねぎにんじんねぎ たけのこしいたけもやし キャベツきゅうり	553 20.3	728 25.4
4	木	丸パンカット		野菜スープ 白身魚フライ・ポイルキャベツ 冷凍みかん	ホキぎゅうにゅう ベーコン	丸パンあぶらパン粉小麦粉 でんぶんタルタルソース	キャベツきゅうりにんじん たまねぎしめじえだまめ みかん	640 26.1	800 31.4
5	金	ピビンバ		わかめスープ	ぎゅうにくぶたにくたまごとうふ ぎゅうにゅうかまぼこ わかめ	米むぎさとうあぶら ごまあぶら	しいたけもやしこまつなねぎ にんじんたまねぎえのきたけ	556 25.0	727 31.4
8	月	ちらし寿し		魚そうめん汁 ひじきとツナのナムル 七タゼリー	ちくわあぶらあげたまごツなわかめ ぎゅうにゅう魚そうめんとうふ ひじき(だしこんぶかつおぶし)	米さとうあぶらごま ごまあぶら	ごぼうにんじんたけのこねぎ しいたけたまねぎもやし えのきたけきゅうり七タゼリー	573 20.9	733 26.2
9	火	コッペパン		ポークシチュー カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく ミルクピーズ	コッペパンじゃがいもあぶら カシューナッツさとう	たまねぎにんじんしめじ キャベツきゅうりコーン	584 22.6	738 28.1
★★★ふるさとくまさんデー「八代の味」★★★									
10	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 ちくわの磯辺あげ トマトの中華サラダ	ぎゅうにゅうとうふあぶらあげ ちくわたまごちりめんわかめ あおのり(にぼし)	米むぎ小麦粉でんぶんごま あぶらごまあぶらさとう	かぼちゃたまねぎえのきたけ ねぎトマトきゅうりコーン	634 23.6	833 29.2
11	木	かぼちゃパン		冷やし中華 にんじんしゅうまい	ぎゅうにゅうハムたまご すりみ	かぼちゃパンスパゲティさとう ごまあぶら	にんじんきゅうりもやし キャベツきくらげたまねぎ	596 21.7	755 26.4
12	金	麦ごはん		もずく汁 魚の甘酢あんがらめ オクラのおかか和え	ホキぎゅうにゅうとうふ かまぼこ (だしこんぶかつおぶし)	でんぶんこむぎこ米むぎ あぶらさとう	もずくたまねぎにんじんねぎ えのきたけなすきゃべつ ズッキーニピーマンオクラ	586 26.6	753 30.6
16	火	米粉パン		サラダうどん うまかコロッケ	ぎゅうにゅうハムばにく わかめ	米粉パンうどんめんさとうあぶら オリーブ油じゃがいも	キャベツきゅうりピーマン しいたけたまねぎ	686 25.3	842 31.2
★★★さくちさんデー「きゅうり」★★★									
17	水	夏野菜カレーライス		かみかみあえ	ぎゅうにゅうぶたにく チーズさきいか	米むぎあぶらごまさとう ごまあぶら	かぼちゃたまねぎなすトマト にんじんえだまめきゅうり キャベツ	622 21.1	776 25.7
18	木	ミルクパン		ラビオリスープ アンサンブルエッグ ピーズサラダ	ぎゅうにゅうベーコンとりにく ミルクピーズハムたまごチーズ ぶたにく	ミルクパンさとう小麦粉 コールスロートレッシング	キャベツたまねぎにんじん パセリしめじコーンえだまめ きゅうり	659 24.7	820 30.1
19	金	麦ごはん		かきたま汁 お魚てんぷら ゴーヤの酢の物	ぎゅうにゅうたまごとうふ ホキツなあおさかまぼこ (だしこんぶかつおぶし)	米むぎでんぶんあぶら さとうごまあぶらこむぎこ	たまねぎにんじんえのきたけ ねぎゴーヤキャベツきゅうり	604 24.0	753 28.3

※都合により、献立が変更することがあります。  
※( )は、だしを表示しています。

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

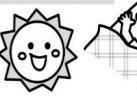


### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

### ★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

