



8・9月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

出水南共同調理場
TEL/FAX 378-6415

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	給食の有無			
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒	出湖中	託麻中	出水南中
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂					
29	木	始業式	給食は、ありません。										
30	金	ミルクパン (減量) 牛乳 豚肉とキャベツのスパゲッティ 人参サラダ		牛乳			パン キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく スパゲッティ 油	763 31.9	○	○	○	○	
2	月	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	豚肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ	米・じゃが芋 油	723 22.4	○	○	○	○	
3	火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 塩マーボー 中華あえ		牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 もやし・キャベツ	米・麦 砂糖・でんぷん ごま油・油 ごま油	723 31	○	○	○	○	
4	水	コッペパン (カット) 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮		牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 油 マカロニ・じゃが芋 油	729 32.5	○	○	○	○	
5	木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりあえ さつま汁		牛乳	人参・ゆかり	もやし・きゅうり	米・麦 砂糖 ごま油	739 28.8	○	○	○	○	
6	金	食パン (減量) 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ りんごジャム		牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんにく・生姜 きゅうり・コーン	パン スパゲッティ 砂糖 油 りんごジャム	737 31.1	○	○	○	○	
9	月	ごはん 牛乳 塩さば れんこんの酢の物 肉吸い	「城めぐり・味めぐり」～大阪城～				米 れんこん・キャベツ・きゅうり 砂糖 ごま油	718 31.9	○	○	○	○	
10	火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ ひじきと切干大根のあえもの にらたま汁	鉄ちゃんデー				米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 油 砂糖 ごま でんぷん	719 26.3	○ _{1.3}	○ ₂	○ ₃	○ _{1.2}	
11	水	ミルクパン 牛乳 肉みそビーフン (汁ビーフン) 肉みそビーフン (肉みそ) ツナサラダ		牛乳	人参・ねぎ ねぎ	もやし・玉ねぎ 生姜 キャベツ・きゅうり	パン ビーフン 砂糖 ごま・ごま油・油 油	746 33	○ _{1.3}	○ ₂	○ ₃	○ _{1.2}	
12	木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 きびなごフライ (1人3尾) スタミナ豚汁		牛乳	人参	いんげん	米・麦 ごんにやく・砂糖 油 パン粉 油	744 29.7	○ _{1.3}	○ ₂	○ ₃	○ _{1.2}	
13	金	黒糖パン (減量) 牛乳 オムレツのトマトソース グリーンサラダ かぼちゃのスープ		牛乳	トマト	キャベツ・玉ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 油 マカロニ 油	763 28.6	○	○	○	○	
17	火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 魚のにんにくソース 春雨の酢の物 白玉汁		牛乳	人参	にんにく キャベツ・きゅうり 大根	米・麦 でんぷん・砂糖 油 春雨・砂糖 ごま・ごま油 白玉もち	725 29.2	○	○	○	○	
18	水	丸パン (減量) 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ ココアビーンズ	カッチャンデー				パン 玉ねぎ マカロニ・じゃが芋 砂糖 油 砂糖・でんぷん	705 29.2	○	○	○	○	
19	木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 ピピンパ (肉) ピピンパ (ナムル) わかめと卵のスープ		牛乳	ねぎ 人参・にら	切干大根・生姜・にんにく もやし 玉ねぎ	米・麦 砂糖 ごま・ごま油 ごま油	720 29	○	○	○	○	
20	金	丸パン (減量カット) 牛乳 コロッケ じゃこサラダ 肉団子スープ		牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 油 砂糖 油	725 25.8	○	○	○	○	
24	火	塩豚丼 牛乳 ししゃもフライ (1人2尾) 春雨汁		牛乳	にら	玉ねぎ・にんにく	米・麦・ごんにやく・でんぷん ごま油・油 パン粉 油 春雨	730 26.2	○	○	○	○	
25	水	ミルクパン (減量) 牛乳 なすのスパゲティミートソース ごぼうサラダ		牛乳	人参・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく キャベツ・ごぼう	パン スパゲッティ 砂糖 油	731 28.9	○	○	○	○	
26	木	ボーカカレー 牛乳 じゃこ小松菜のサラダ		牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ	米・麦・じゃが芋 砂糖 油・ごま油	747 24.4	○	○	○	○	
27	金	丸パン (減量カット) 牛乳 魚フライ ナッツサラダ コーンと卵のスープ		牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 アーモンド・油 油	750 30	○	○	○	○	
30	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 酢みそあえ 手作りふりかけ (粉末いりこ)		牛乳	人参	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	米 ごんにやく・砂糖 油 砂糖 ごま	743 27.7	○	○	○	○	

2学期がはじまりました。夏休み明けは、早く学校生活モードに切り替えたいですね。そのために重要になるのが、バランスのよい食事を規則正しくとることです。今月はバランスのよい食事について確認しましょう。バランスを考えた食事をし、早く学校生活モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

バランスのよい食事ってどんな食事?



- **主食**・・・ごはん、パン
→炭水化物(糖質)
- **主菜**・・・肉、魚、豆腐、卵
→たんぱく質
- **副菜**・・・汁物・・・野菜、海藻
→ミネラル・ビタミン
食物繊維

バランスのよい食事とは、
私たちに必要な栄養素が過不足なく満たされた食事のことです。
主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食材をとることができるだけでなく、自然と栄養のバランスもとのりやすくなります。

夏バテ解消のポイント

ビタミンB1をとろう!

夏バテ解消のポイントは、つかれをとることです。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに、手助けをする栄養素で、不足するとエネルギーがうまく作られず、体がつかれやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

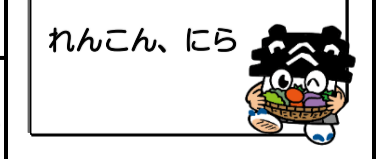


- **ビタミンB1を多く含む食品**
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・大豆
大豆製品・ごま・さば・玄米

生活リズムを整えよう!

夏バテ気味の方は、生活リズムを整えることを意識してみましょう。生活リズムのリセットには、「朝ごはん」が有効です。調理場だよりも、朝ごはんのポイントが載せてあるので、自分に合ったステップから、はじめてみましょう!

★9月の市産品活用予定★



※ 都合により、献立が変更する場合があります。