

令和元年8月・9月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						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	熱量 蛋白質	熱量 蛋白質	
	27	火	麦ごはん	○	チキンカレー ごまいりこ オクラサラダ	牛乳 鶏肉 いりこ 粉チーズ	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ オクラ きゅうり	633 21.4	842 28.0	最初の給食は、みんなが好きなカレーです。
	28	水	ミルクパン	○	冷やし中華 なすのひこずり	牛乳 ささみ わかめ 豚肉 みそ	ミルクパン 砂糖 マーガリン 油 中華めん ごま	きゅうり キャベツ なす もやし たまねぎ 枝豆 人参 たけのこ チンゲン菜	647 26.6	801 32.2	ひこずりは郷土料理。熊本県は全国2位のなすの産地です。
	29	木	麦ごはん	○	はんぺん汁 魚のカシュナッツ炒め 梅肉あえ	牛乳 豆腐 はんぺん (本かつお) たら わかめ	米 油 ごま 麦 じゃがいも カシュナッツ	人参 えのき たけのこ キャベツ パプリカ ピーマン きゅうり	650 23.9	848 30.3	梅干しのクエン酸は、体の疲れを取ってくれます。
	30	金	食パン	○	ポークビーンズ フルーツクリーム 海藻サラダ	牛乳 わかめ 海藻 大豆 豚肉 金時豆 生クリーム ひよこ豆 白いんげん豆	食パン じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 枝豆 みかん 黄桃 パナナ レモン キャベツ きゅうり	632 23.3	833 30.9	食パンにフルーツクリームを挟んで食べましょう。
	2	月	麦ごはん	○	もずくスープ 魚の黄金焼き かみかみあえ	牛乳 豆腐 (本かつお) 鶏肉 さきいか もずく サケ	米 油 ごま 麦 砂糖 小麦粉	人参 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ コーン	609 26.8	796 34.0	良く嚼むことをいつも意識して食べましょう
	3	火	麦ごはん	○	麻婆茄子 ひじきしゅうまい パンサンスー	牛乳 豚肉 錦糸卵 ひじきしゅうまい 厚揚げ チキンハム	米 油 ごま 麦 砂糖 澱粉 緑豆春雨	なす 人参 きくらげ たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	642 22.1	849 29.3	具にひじきが入ったしゅうまいです。
西小 3・ 4年	4	水	麦ごはん	○	夏野菜のみそ汁 魚のパーベキューソース ゴーヤのサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ メル みそ (煮干) ツナ	米 澱粉 ごま 麦 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	かぼちゃ なす オクラ ねぎ たまねぎ りんご きゅうり にがうり キャベツ 人参	647 24.6	842 31.4	パーベキューソースは調理場で作ります。
	5	木	ごまごはん	○	五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 煮こんぶ 大豆 わかめ	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく	れんこん ごぼう 人参 きゅうり りんご いんげん	641 21.3	844 27.4	五目煮は、豆がたっぷりとれる献立です。
	6	金	ひのくにパン	○	ひじきスパゲティ 野菜のピザ焼き カラフルサラダ	牛乳 チーズ ツナ 天ぷら 豚肉 ひじき ベーコン	ひのくにパン スパゲティ 油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 なす トマト しめじ いんげん ピーマン アスパラ きゅうり キャベツ	632 27.1	829 35.2	熊本県産小麦粉から作られた、ひのくにパンです。
	9	月	麦ごはん	○	つみれ汁 豆腐のあんかけ 酢みそあえ	牛乳 いわし 豆腐 みそ たら 鶏肉 竹輪 油揚げ わかめ (煮干)	米 油 砂糖 麦 澱粉 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	617 22.4	823 29.5	つみれ汁はいわしのすり身を汁につみ入れます
全小 5年	10	火	麦ごはん	○	ハヤシルウ 甘夏サラダ	牛乳 牛肉	米 油 麦 バター 小麦粉	たまねぎ 人参 きゅうり エリンギ グリーンピース レタス マッシュルーム 甘夏みかん	669 19.9	877 26.0	甘夏は、水俣芦北地区の特産品です。
全小 5年	11	水	ソフトフラン スパン	○	わかめうどん 肉詰めいなり パインサラダ	牛乳 肉詰めいなり 鶏肉 わかめ	ソフトフランスパン うどん類	たけのこ きゅうり 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ パイン	610 24.5	792 30.6	わかめなどの海藻類は、不足しがちな食品です
	12	木	麦ごはん	○	豚汁 レバーの揚げからめ 土佐酢あえ	牛乳 豆腐 豚肉 (煮干) みそ レバー	米 さといも ピーナツ 油 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ	618 24.8	811 32.1	レバーの鉄分は、血液の材料となり、体を元気にします
	13	金	米粉入りかぼ ちゃパン	○	春雨スープ ゴーヤチャンプルー きなこ団子	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 卵 きな粉	米粉入りかぼちゃパン 油 ごま 白玉餅 緑豆春雨 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ たけのこ にがうり キャベツ きくらげ	594 24.2	814 32.3	今日は中秋の名月で、きなこ団子のお月見献立です。
	17	火	麦ごはん	○	キムチ汁 ビビンバ具 ブルー	牛乳 いか 豆腐 わかめ 牛肉	米 油 ごま 麦 砂糖	キムチ 玉葱 もやし フルーン 大根 たら きゅうり 人参 きくらげ ぜんまい ねぎ	626 25.3	806 32.0	ビビンバ具をどんぶりのご飯にのせて食べましょう
	18	水	麦ごはん	○	肉じゃが ちくわの磯辺揚げ レモンあえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 竹輪 牛肉 あおのり 豆腐	米 油 小麦粉 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 レモン グリーンピース しいたけ キャベツ きゅうり	613 20.6	826 28.1	レモンの酸味が食欲を高めてくれます
	19	木	栗ごはん	○	トマトだご汁 こくろい ばんかんゼリー	牛乳 鶏肉 (煮干) 豚肉	米 白玉粉 油 砂糖 小麦粉 栗 ばんかんゼリー	人参 なす にがうり しいたけ かぼちゃ 玉葱 トマト 大根 ごぼう ねぎ	656 19.9	843 25.4	八代地域のふるさとくまさんデー献立です。
中学	20	金	ピザトースト	○	野菜のスープ煮 ビーンズサラダ	ハム 白いんげん豆 チーズ うずら豆 牛乳 鶏肉 ツナ 金時豆	食パン じゃがいも ごま	たまねぎ ピーマン 枝豆 人参 しめじ キャベツ パセリ レタス きゅうり	611 25.2	-	焼きたてのピザトーストをお届けします
	24	火	麦ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 小いわし梅の香揚げ 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 厚揚げ 小いわし梅の香揚げ	米 油 ごま 澱粉 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ いんげん 千切大根 きゅうり	659 22.3	867 28.7	芋類は、私たちの食事に不足している食品です
	25	水	背割りコッペ パン	○	冬瓜のスープ ドライカレー ぶどう	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	コッペパン 澱粉	とうがん たまねぎ 人参 ねぎ えのき 枝豆 ぶどう	600 26.6	789 35.1	冬瓜は夏の野菜です。体を冷やしてくれます。
全小 4～ 6年	26	木	大豆ごはん	○	モロヘイヤ入りかき玉汁 鮭の青大豆ソース焼き ピーマンの昆布あえ	ちりめん 昆布 (本かつお) 卵 竹輪 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 大豆 わかめ 鮭 青大豆	米 ごま 油 麦 ピーナツ 澱粉	たまねぎ 人参 ねぎ モロヘイヤ ピーマン レモン きゅうり	610 29.5	792 37.5	モロヘイヤは、粘りのある夏野菜です
全小 4～ 6年	27	金	小松菜の蒸し パン	○	チリコンカン ごぼうサラダ	牛乳 大豆 チキンハム 甘納豆 豚肉 ひよこ豆 卵 粉チーズ 白いんげん豆	ホームケーキミックス じゃがいも 油 ごま	人参 こまつな レモン たまねぎ きゅうり パセリ ごぼう キャベツ	616 23.6	791 30.2	小松菜の蒸しパンはビタミンAとCが豊富です。
	30	月	ゆかりごはん	○	あおさ汁 魚の南蛮漬け なしのサラダ	牛乳 あおさ ちりめん 豆腐 (本かつお) あじ かもぼこ	米 ごま 油 小麦粉 澱粉 砂糖	しめじ えのき レタス しそ 人参 たまねぎ なし ピーマン ねぎ きゅうり	635 25.7	821 32.7	なしは旬の果物です。荒尾の新高なしは特産品です。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

ランチタイム 8・9月

朝ごはん 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

- ① 体温が上がる ② 体温が下がる ③ 何も起こらない

レベル★

Q2 「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

- ① 早 ② 遅 ③ 昼

Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

- ① 毎日違う時間に寝る
 ② 寝る2時間前までに夕食を食べる
 ③ 夜食をしっかり食べる

Q4 のうのエネルギーになるのは、次のうちのどの料理でしょう？

- ① 目玉焼き ② サラダ ③ トースト

Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

- ① やき魚 ② 野菜のみそ汁 ③ だんご

Q1=①(寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)
 Q2=①(健康に成長するために「早寝早起朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)
 Q3=②(夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。夜食を食べる場合は少なめにする)
 Q4=③(頭の動きをよくし、元気に活動するためには、ごはんや「などの「主食」が大切)
 Q5=②(ごはん(主食)と納豆(主菜)に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)

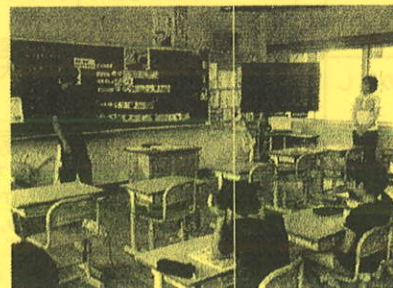
食べものについて学んだよ！

にししょう ねんせい がっしゅうかつどう た かた かんが
 西小3・4年生 学級活動 「おやつを食べ方を考えよう」



ポテトチップスと
 ドーナツとカップめ
 んに含まれる油と
 塩の量を調べ、お
 やつの食べ方につ
 いて考えました。

ひがししょう ねんせい かていか えいようそ はたら し
 東小5年生 家庭科 「栄養素の働きを知ろう」



ごだい えいようそ
 五大栄養素とその
 働きについて知
 り、給食に使われ
 ている食品を、栄
 養素ごとにグルー
 プ分けしました。