



# 8・9月 給食献立予定表

大津町学校給食センター

日	曜	こんだて			えいよりょう			たんぱくしつ (g)	ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり			ちようみりょう
				ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	だし			
26	木	ポークカレー (ごはん)	ごまサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく ごなチーズ ツナ わかめ	ぎょうめ じゃがいも わふうごまドレッシング	こめ たまねぎ にんじん もやし	たまねぎ ワイン ケチャップ ソース	522 647 794	17.5 21.0 25.3	手洗いや身じたくをきちんとして協力して給食の準備や片付けをしましょう。給食当番は帽子に髪の毛を入れましょうね。
27	金	ミルクパン	スタミナスバゲティ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅうベーコン ごなチーズ	ミルクパン スバゲティ アーモンド さとう コルルスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン	ワイン しお しょうゆ す	502 638 833	18.5 23.0 29.1	よくかむと脳の働きを活発にしたり、あごや筋肉の発達、歯並びを良くします。味もよく分かるようになりますよ！
30	月	ぶちまるごはん	すいとんじる いわしのおかか	ぎゅうにゅうとり とりにく あげ いわしのおかか	ぎょうめ すいとん あぶら	だいにん しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん さけ	522 625 762	21.1 23.5 28.0	いわしには血液をサラサラにしたり、骨や歯を強くする働きがあります。いわしは「泳ぐカルシウム」とも言われる魚です。
31	火	コッペパン	【やさいのひ】 にくだんごのトマト スープ だいずとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ツナ	コッペパン さとう かおりごまドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん トマト マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	ケチャップ ワイン チキンからスープ しょうゆ コンソメ こしょう	438 566 715	19.3 24.2 30.1	8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。栄養たっぷりおいしい野菜を給食でも多く使っているのぜひ食べて下さいね！
1	水	むぎごはん	いもだんごじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく	こめ むぎ いももち こんにやく ごま さとう あぶら	だいにん ねぎ にんじん しいたけ ごぼう いんげん	にぼし さけ しょうゆ みりん いちみつがらし	501 618 754	17.3 20.2 24.4	ごぼうは食物せんいが多く、おなかの中をきれいにし、調子をよくします。ごぼうを食べるのは世界でも日本だけです。
2	木	ごはん	とうがんのそぼろに ちくさやき	ぎゅうにゅう とりミンチ だいず ちぎりあげ あつあげ ちくさやき	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	とうがん にんじん えだまめ	オイスターソース さけ しょうゆ みりん	516 617 731	21.1 20.7 28.8	冬瓜は夏の旬の野菜です。平安時代から栽培されています。冬瓜は体を冷やす働きがあるので夏にピッタリの食材ですね。
3	金	ミルクパン	はっぼうさい オレンジポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	ミルクパン でんぶん カクテルゼリー	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが きくらげ いんげん みかん もも パイン みかんジュース	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお しょうゆ	457 601 765	21.4 26.9 33.8	八宝菜は中国料理で肉や魚、野菜を炒めて作ります。中国では「八」はたくさん、「菜」はおかずという意味があります。
6	月	ハヤシライス (ぶちまるごはん)	カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ぶちまるむぎ アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビース トマト カリフラワー きゅうり コーン	ハヤシルー ワイン ソース しお	527 657 807	17.3 20.7 24.8	トマトはビタミンが多く、体の調子をよくする食べ物です。トマトが赤くなると医者者が青くなるということわざもあります。
7	火	コッペパン	コーンスープ いろどりやさいの ミンチカツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう(スープ用) いろどりやさいのミンチカツ	コッペパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム	ポタージュルー ワイン しお こしょう	525 651 846	19.1 22.8 29.0	コーンはビタミンB1・カリウムがあり、ご飯・パンなどがエネルギーに代わるのを助けたり、体内の余分な水分を出す働きがあります。
8	水	むぎごはん	ぐだくさんじる さばのごまみそ	ぎゅうにゅう とりにく さばのごまみそ	こめ むぎ あぶら こんにやく	だいにん ねぎ にんじん ごぼう	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	527 617 740	19.7 21.8 25.4	さばのような青魚には頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにする栄養素があります。肉ばかりではなく、魚も食べましょう！
9	木	ごはん	ごもくくじやが ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ うずらたまご ちりめん	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし	しょうゆ さけ みりん す しお	490 608 739	20.4 24.4 29.5	ちりめんにはカルシウムが多くあるので骨や歯を強くしたり、イライラを落ち着かせる働きがあります。
10	金	ことうパン	ジャージャーめん ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず あかみそ ほうれんそうオムレツ	ことうパン スバゲティ ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ	チキンからスープ しょうゆ さけ みりん トールパン	481 596 755	21.9 26.4 32.0	豚肉にはビタミンB1が多くあり疲れを回復させる働きがあります。給食をしっかり食べ、暑さに負けない体を作りましょう。
13	月	おやこどんぶり (ぶちまるごはん)	ひよこめとチーズの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ひよこめ チーズ	こめ ぶちまるむぎ でんぶん あぶら さとう コルルスロードレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり ブロッコリー	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	505 627 768	19.2 23.1 27.8	卵には体を作るもとになるたんぱく質がたくさんあります。疲れたい体を回復させる働きもありますよ！
14	火	ミルクパン	しるビーフン たっぶりやさいの はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ たっぶりやさいのはるまき	ミルクパン ビーフン あぶら	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ	チキンからスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	561 690 824	19.6 24.2 29.5	人参は福岡町の有名な特産物で甘味が強く食べやすいので全国に出荷されています。菊陽人参もぜひ、味わってみてね！
15	水	むぎごはん	キムチぶたじる がんもとひじきの にも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ がんもどき ひじき でんぶら	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ いんげん	しょうゆ さけ みりん す	484 597 732	19.7 23.2 28.0	ひじきは骨や歯を強くするカルシウムが多くあります。なんと牛乳の12倍もあるそうですよ！成長期に大切な食べ物ですね。
16	木	ごはん	あつあげのそぼろに さんしょくなます	ぎゅうにゅう とりミンチ だいず あつあげ わかめ	こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ビース きゅうり だいこん	しょうゆ さけ みりん す しお	470 581 710	18.4 21.8 26.3	厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、味がしみやすく、煮物にするとういしく食べられます。大豆から作られ、体にも良いですよ。
17	金	【ふるさとくまさんデー(からいも)】 セルフサンド (せわりコッペ)	にくだんごのスープ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	せわりコッペパン からいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ もやし ねぎ にんじん きくらげ きゅうり コーン	チキンからスープ しょうゆ さけ しお しょうゆ	475 605 762	17.1 21.4 26.3	今日はふるさとくまさんデー！大津町でとれる食材についてご紹介いたします。今月は大津特産のからいもですよ！お楽しみに！
けいろうのひ										
21	火	コッペパン	クリームシチュー きゅうりとブロッコリーの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう(シチュー用) なまクリーム	コッペパン じゃがいも あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ えだまめ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	ポタージュルー ワイン しお こしょう	472 611 774	19.4 24.4 30.2	ブロッコリーはビタミンCが多く、体の免疫力を上げたり、がんの予防や美肌効果もあります。つぼみ部分を食べましょう。
22	水	むぎごはん	ぐだくさんみそじる とうふハンバーグの きのこソース	ぎゅうにゅう あげ みそ とうふハンバーグ きのこソース	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ マッシュルーム しめじ	にぼし デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ みりん	530 626 733	18.4 20.8 23.0	きのこには食物繊維がたくさんあります。おなかの調子をよくしたり、骨を強くする働きがあります。秋が旬でおいしいですよ！
しゅうぶんのひ										
24	金	ミルクパン	ジュリアンスープ いわしのトマトに	ぎゅうにゅう ベーコン いわしのトマトに	ミルクパン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	チキンからスープ しょうゆ しお しょうゆ ペイリーブスパウダー	459 582 736	20.8 24.6 30.3	日本では世界で2番目に魚を多く食べている国です。魚は体を作る大切な食品なので、好き嫌いをせず、ぜひ食べましょう。
27	月	ぶちまるごはん	だいずのごもく するめのすのもの さきいか	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ こんぶ さきいか	こめ ぶちまるむぎ さとう あぶら こんにやく ごま	れんこん にんじん ごぼう いんげん きゅうり だいこん	しょうゆ さけ みりん しお す	493 614 750	21.3 25.7 31.2	豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が多い食べ物です。体を作るもとになるのでしっかり食べて元気な体を作りましょう。
28	火	セルフサンド (せわりコッペ)	ミートスバゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず ごなチーズ	せわりコッペパン スバゲティ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビース トマト キャベツ きゅうり コーン	デミグラスソース ケチャップ ワイン しお しょうゆ ソース	467 586 756	19.5 24.3 30.3	給食ができあがるまでには生産者やお店の方、給食の先生たちなど、多くの人たちが頑張っています。食べ物を大切にしよう！
29	水	むぎごはん	みそけんちんじる ししゃもフライ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ししゃもフライ	こめ むぎ こんにやく あぶら ぶどうゼリー	だいにん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし さけ	487 636 739	16.2 21.0 23.6	ししゃもにはカルシウムやビタミンDが多くあります。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体への吸収率がアップしますよ。
30	木	ごはん	マーボーはるさめ ツナのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず とうふ あかみそ ツナ わかめ	こめ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし きゅうり	オイスターソース しょうゆ さけ トールパン	494 613 749	19.9 23.6 28.7	春雨は緑豆のたんぱく質から作られるソルビトールとした食べ物です。中国料理ではよく使われます。よくかんで食べましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。