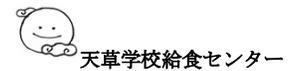




R7. 8.9月 学校給食献立予定表



ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8/29	金	ハヤシライス		トマトサラダ えだまめとうふのミンチカツ	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう パン粉 でんぷん こめこ じゃがいも	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ グリンピース ホールコーン にんにく トマト きゅうり	691 21.7	
★☆☆防災の日☆☆★									
1	月	救給カレー		切り干し大根とひじきのいため煮 フルーツカクテル だご汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ ひじき	米 じゃがいも こむぎこ ごま油 さとう ごま 油 さといも	切干大根 にんじん ごぼう コントマト しいたけ ねぎ 黄もも さくらんぼ たまねぎ 洋なし パイナップル ぶどう こんにゃく しめじ	637 17.7	
2	火	ミルクパン		コールスローサラダ タンダーチキン カニ風味入りちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 カニ風味かまぼこ とり肉 とりささみ ヨーグルト ひよこ豆 レッドキドニー	ミルクパン さとう ごま油 マヨネーズ	キャベツ にんじん しいたけ ホールコーン きくらげ 青えんどう豆 こまつな たまねぎ ねぎ	641 30.1	
天草宝島デー									
3	水	麦ごはん		マーボーナス ピーマンのあえもの とうふとわかめのみそ汁	牛乳 ツナ とうふ 油あげ ぶたミンチ わかめ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 でんぷん 油 さとう ごま	なす キャベツ ピーマン もやし たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	647 24.2	
4	木	丸パンカット		てりやきパーティ ごぼうサラダ コーンポタージュ	牛乳 ツナ とり肉 スキムミルク	丸パン ごま さとう じゃがいも ばんこ マヨネーズ	ごぼう にんじん パセリ きゅうり たまねぎ しょうが ホールコーン クリームコーン	636 26.3	
5	金	麦ごはん		ゴーヤのあげ煮 切り干し大根のすのもの マーボードウフ	牛乳 とうふ とりささみ ぶたミンチ 赤みそ 麦みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	にがうり 切干大根 ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	670 23.4	
8	月	麦ごはん		魚のマヨネーズやき うめあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 とうふ 油あげ ホキ たこ かつお節 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 こむぎこ 長いも マヨネーズ	たまねぎ オクラ きゅうり しそ かぼちゃ しいたけ ねぎ うめ パセリ	645 29.3	
9	火	食パン		ハンバーグ ごまポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ツナ とり肉	食パン さとう じゃがいも ごま マカロニ ばんこ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	656 29.2	
天草宝島デー									
10	水	麦ごはん		ブリフライ こんにゃくおおかあえ けんちん汁	牛乳 てんぷら プリ かつお節 とり肉 あつあげ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも ばんこ こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん だいこん こんにゃく	683 26.5	
11	木	ココアパン		チキンカツ にんじんサラダ ペンネとなすのトマトソース	牛乳 とり肉 チーズ ツナ ぶたミンチ 牛ミンチ	ココアパン ばんこ 油 さとう こむぎこ ペンネ バター	にんじん しめじ なす ホールコーン たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	670 32.4	
12	金	冬瓜カレー		和風コロッケ かいそうサラダ	牛乳 とり肉 だいた スキムミルク 牛肉	米 麦 油 じゃがいも さとう ばんこ こむぎこ 青じそドレッシング	わかめ きわかめ 赤かえでのり きゅうり にんじん 米かんてん にんにく キャベツ たまねぎ とうがん りんご	692 20.2	
15	月	敬老の日							
16	火	トマトパン		とりのスタミナ焼き さといものぼってりサラダ ぶた肉とはるさめのピリから卵スープ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶたミンチ たまご	熊本県産トマトパン さとう さといも 油 はるさめ でんぷん ごま マヨネーズ	たまねぎ えだまめ えのきたけ トマト にんにく パセリ にら	659 29.5	
17	水	麦ごはん		ちぐさ焼き ちゃんぽん風野菜いため わかめスープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とうふ たまご とり肉 チーズ わかめ	米 麦 油 さとう ごま	きくらげ キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん しいたけ	651 26.7	
18	木	ミルクパン		いりこナッツ スパサラダ スタミナスープ	牛乳 いりこ だいた ハム ぶた肉 わかめ	ミルクパン カシューナッツ 油 スパゲティ ごま油 さとう マヨネーズ	きゅうり ホールコーン にんじん にら しいたけ たまねぎ にんにく	652 26.6	
19	金	麦ごはん		さんまのおかあ煮 れんこんチップサラダ 五目汁	牛乳 とり肉 さんま かつお節 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう こめこ でんぷん じゃがいも	れんこん こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	659 26.9	
22	月	麦ごはん		いわしのアングレース ツナマヨあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわし ツナ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ でんぷん マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ とうがん なす たまねぎ オクラ しいたけ	676 28.8	
23	火	秋分の日							
24	水	麦ごはん		ぶた肉ときくらげの卵いため ほうれん草のサラダ もずくスープ	牛乳 ぶた肉 とりささみ 豆腐 ちくわ たまご もずく とり肉 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま マヨネーズ	きくらげ ねぎ たまねぎ ほうれん草 にんじん ホールコーン しょうが	676 30.6	
25	木	食パン 黒豆きなこクリーム		切り干し大根のサラダ しゅうまい タイビーエン	牛乳 ツナ かまぼこ ぶたミンチ うずらのたまご ぶた肉	食パン ごま さとう 油 でんぷん ごま油 はるさめ 黒豆きなこクリーム	切干大根 きゅうり 白菜 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	653 27.1	
天草宝島デー									
26	金	麦ごはん		さんまのかんろ煮 もやしのあえもの かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ハム とりミンチ てんぷら あつあげ さんま	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	もやし きゅうり ホールコーン たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく	688 25.3	
29	月	麦ごはん		ユーリンチー ごま大根 あつあげのちゅうか煮	牛乳 あつあげ とり肉 かまぼこ ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ねぎ きゅうり たくあん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん しょうが	668 27.4	
30	火	コッペパン		チキンのトマトソース焼き フレンチサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ とり肉 ツナ ぶた肉	コッペパン さとう 油 スパゲティ オリーブ油	きゅうり にんじん トマト キャベツ ホールコーン にんにく たまねぎ しめじ ピーマン	685 30.7	

天草宝島デー

◆なす
◆ブリ
◆かぼちゃ

食育クイズのこたえ
B) 骨を強くする

食育クイズ

Q. きのは秋が旬の食材のひとつです。きのこに多く含まれる栄養素には、びつくりするようなはたらきがあります。それは何でしょう？

A) まつ毛を伸ばす
B) 骨を強くする
C) 足を早くする

食育の日 ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。9月は、宇城地方の味です。

◆れんこんチップサラダ・・・宇城市は、れんこんの栽培が盛んです。4月に種れんこんの植え付けを行い、5月中旬頃になると水の表面に丸い新芽を伸ばします。6月頃までは、草や虫かられんこんを守るために草取りなどの管理作業をされます。9月から3月までが出荷時期になります。シャキシャキとした歯ごたえが魅力のれんこんには、ビタミンCや食物せんいが豊富で、風邪予防や便通をよくしてくれます。