



8・9 月の献立表



多古町学校給食センター

2024年

(こども園用)

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ち血や肉や骨になる	みどり からだちようしおの 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g	えんぶん g	
29 (木)	やきそば ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(幼1職2) ヨーグルトあえ	ぶたにく さかなのすりみ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん みかん パイン おうとう たまねぎ もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん サラダあぶら ゼリー	487	17.1	17.7	2.18	
30 (金)	ごはん ジョアストロベリー ハートオムレツ(幼1職2) かいそうサラダ ポークカレー	ジョア たまご かいそう ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	こめ ドレッシング サラダあぶら じゃがいも カレールウ	451	16.5	9.5	2.00	
2 (月)	しよくパソ プル・パ・リ・ザ ャム ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン はなやさいサラダ(ゴマドレッシング) ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	キャベツ トマト コーン グリル・ス 加ワカ ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ	パン ジャム じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング サラダあぶら	484	18.4	17.4	1.77	
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ホイコーロー ワントンスープ	なると ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし しいたけ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン カブツナ キャベツ ねぎ	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら ワントン こむぎこ	492	20.3	15.1	1.74	
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれ やさいの汁あえ えびボールのすましじる	えび ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ	にんじん たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング	455	25.8	12.3	1.73	
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう サバしおこうじやき ごもくきんびら きのこスープ ★セノビーゼリー	ぎゅうにゅう サバ とりにく ベーコン	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん たまねぎ しめじ えのきだけ なめこ パセリ	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	538	20.9	19.0	1.55	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ わかめとコーンのサラダ(ゴマドレッシング) じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく みそ	コーン にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん ドレッシング じゃがいも	477	19.0	15.9	1.82	
9 (月)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト(ウインナー) かぼちゃとまめのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう フランクフルト ウインナー ひよこまめ	キャベツ パセリ たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん	パン じゃがいも さとう サラダあぶら /アイツ マネズ	566	21.7	28.1	2.12	
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 二郎まんじゅう(幼1職2) ぶたキムチいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし はくさい にら ねぎ しょうが しいたけ こまつな	こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ	457	20.6	12.2	1.60	
11 (水)	かむわかめごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(リズ) ごまあえ とんじる アーモンド こざかな	わかめ ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ こざかな	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ おおむぎ だいずあぶら ごま サラダあぶら さといも パンこ アーモンド	543	26.2	14.6	2.44	カミカミ 給食
12 (木)	ハヤシライス ジョアブレン チキンナゲット(2) こんにゃくサラダ	ジョア とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリル・ス	こめ おおむぎ ドレッシング サラダあぶら ハヤシルウ	517	18.8	12.4	2.13	
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ(てんつゆ) さんしょくそぼろ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ あつあげ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ こまつな みつば	こめ だいずあぶら サラダあぶら さとう さつまいも てんぷらこ	543	20.1	19.7	2.23	
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう れんこんとえびのよせあげ(リズ) キャベツとだいこんのうめあえ おつきみじる ★おつきみゼリー	ぎゅうにゅう えび とりにく タラすりみ	キャベツ だいこん きゅうり うめ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん	こめ だいずあぶら さといも いももち ゼリー パンこ	501	19.5	10.6	1.85	じゅうごや 十五夜 給食
18 (水)	やきうどん ぎゅうにゅう すりみチーズロール ブロッコリーとツナのサラダ ★やきプリンタルト	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく タラすりみ ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	ごまあぶら うどん ドレッシング タルト	535	24.6	20.7	1.74	
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんえびしゅうまい(2) パンパンジーサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えび とりささみ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ ドレッシング ごま ごまあぶら さとう でんぶん	532	21.9	16.9	2.05	
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ぶたにくとこんにゃくのしぐれに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも	480	25.3	12.6	1.72	
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ じゃこサラダ むらさきいもち	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しらたき	こめ いももち ごま ドレッシング さとう	534	22.6	15.1	1.34	
25 (水)	ナン ぎゅうにゅう カレーミート ツナオムレツ ゆでやさしい(アイツ マネズ)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく たまご だいずミート	ブロッコリー 加ワカ にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	ナン /アイツ マネズ サラダあぶら こむぎこ	539	26.0	23.3	1.96	
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ホッケのいちやほし ぶたにくとだいこんのうまに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう	431	22.6	11.6	1.47	
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき はっほうさい あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく うすらたまご いか	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい みかん パイン おうとう	こめ ごまあぶら でんぶん あんにんどうふ こむぎこ	569	24.3	18.8	1.64	
30 (月)	パンズパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リズ) マカロニサラダ こめこシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	パン だいずあぶら マカロニ /アイツ マネズ サラダあぶら じゃがいも こめこ	577	20.7	25.7	2.32	

()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	------	--------	--------------------------------

給食だより

令和6年
8・9月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年7月発行



夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

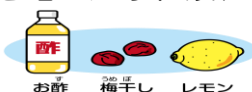
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは...

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリっとした辛さで食欲を刺激してくれます。レモン果汁や梅干し、お酢などの酸味も食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏バテを防ぐ おすすめレシピ



鶏ささみのレモンソース



＜材料＞ 4人分

- 鶏ささみ 4本
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- レモン汁 大さじ1と1/2

＜つくり方＞

- 鶏ささみにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- フライパンに調味料とレモン汁を入れて煮立たせ、①の鶏ささみを入れてからめる。

チキンスープカレー

＜材料＞ 4人分

- 鶏もも肉240g
- にんじん1本半
- じゃがいも2個
- なす2個
- かぼちゃ60g
- ピーマン1個
- 卵4個
- 鶏肉を煮こんだ時のスープ1400ml
- カレールー4かけ
- ローリエ1枚
- 揚げ油 適量



＜つくり方＞

- 鶏肉は大きめに切って湯通しし、余分な脂を落として1600mlの水でローリエと一緒にアクを取りながら煮込む。
- にんじん、じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、にんじんは①に加えて煮込む。じゃがいもは別にゆでる。卵は固ゆでにする。
- なすは半分に切って皮に切り込みを入れる。かぼちゃはうす切り、ピーマンは4つに切る。切ったなす、かぼちゃ、ピーマンをカラッと素揚げする。
- ①のスープから具材を取り出し、スープを1400mlはかり取り、カレールーを溶かしてひと煮立ちさせる。器にスープカレーと具材を盛り付ける。

ちょっと贅沢なフルーツポンチ

キウイ、桃、みかん缶、パイン缶、サイダー 各適量用意する。果物は食べやすい大きさに切って器に盛り、サイダーを注ぐ。

