8,９月給食だより

２０２３年

雲南市大東給食センター

今月の給食

食生活について、見つめなおそう

夏休みが終わり、２学期が始まりました。体がだるかったり、やる気が出ない、という人はいませんか？

暑さに負けず、元気にすごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	29 ごはん　牛乳 鮭のオニオンソース焼き りっちゃんの元気サラダ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 456 小 590 中 715	**30** ごはん　牛乳 豚肉のスタミナ炒め わかめ入りナムル はるさめスープ エネルギー (kcal) 幼 492 小 644 中 794	**31** 夏野菜カレー　牛乳 ホキと大豆のごまがらめ 海藻サラダ エネルギー (kcal) 幼 537 小 709 中 881	**1** 「防災の日」献立 ごはん　牛乳 とり肉のハンバーグ ほうれん草とワカメのあえ物 だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 503 小 638 中 788
4 ビビンバ　牛乳 ごはん 肉みそ、ナムル わかめスープ エネルギー (kcal) 幼 470 小 614 中 755	**5** ごはん　牛乳 とり肉と大豆のみそだれかけ こんにゃくサラダ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 474 小 621 中 763	**6** ごはん　牛乳 手作りさつまあげ きゅうりのごまあえ かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 484 小 634 中 782	**7** ミートソーススパゲティ 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ エネルギー (kcal) 幼 506 小 668 中 789	**8** 黒豆れんげ寿司　牛乳 アジフライ ポテトサラダ とうふのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 565 小 710 中 861
11 ごはん　牛乳 シュウマイ(幼小2,中3) バンサンスー 中華卵スープ エネルギー (kcal) 幼 532 小 645 中 755	**12** コッペパン　牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃミートソース カラフルサラダ コーンスープ エネルギー (kcal) 幼 506 小 624 中 762	**13** ごはん　牛乳 アジの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃの豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 519 小 611 中 828	**14** カレーうどん 牛乳 鶏肉とじゃがいものねぎソース 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 458 小 584 中 727	**15** 雲南☆まいもんの日 ごはん　牛乳 しいらの香り揚げ 梅かつおあえ なすと油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 495 小 623 中 755
18 敬老の日	**19** ごはん　牛乳 あじのカレー焼き ひじきの納豆あえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 461 小 592 中 724	**20** ごはん　牛乳 豚キムチ 切干大根のナムル もずくスープ エネルギー (kcal) 幼 468 小 607 中 746	**21** 親子丼 牛乳 焼きシシャモ きゅうりの塩昆布和え エネルギー (kcal) 幼 470 小 592 中 736	**22** わかめごはん　牛乳 米粉のチキンカツ ネバネバ野菜あえ 夏野菜の豚汁 エネルギー (kcal) 幼 469 小 604 中 736
25 ごはん　牛乳 豚肉と根菜のきんぴら じゃこ昆布和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 472 小 614 中 759	**26** ごはん　牛乳 ハンバーグのトマトソース かぼちゃサラダ ABCスープ エネルギー (kcal) 幼 528 小 655 中 803	**27** ごはん　牛乳 ミンチカツ 磯香あえ さつまいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 539 小 661 中 778	**28** ごはん　牛乳 とり肉とじゃがいものコンソメ炒め コーンとモロヘイヤのサラダ オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 486 小 636 中 785	**29** お月見献立 ごはん　牛乳 さばの塩焼き モロヘイヤのおかかあえ 野菜のみそ汁 お月見デザート エネルギー (kcal) 幼 569 小 675 中 807

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

9月の「雲南☆まいもんの日」のみそ汁は、「なすと油揚げのみそ汁」です。

9月も残暑が厳しく、熱中症にも注意が必要です。みそ汁は、適度な水分と塩分を取り入れることができます。地元のものをたくさん入れたみそ汁を中学生さんが　考えてくださいました。

ぜひ、朝ごはんにもみそ汁を取り入れてみてはいかがでしょうか。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ
きゅうり、いとうり、きゃべつ
モロヘイヤ、ねぎ、にんじん
かぼちゃ、なす、じゃがいも
さつまいも、にんにく、
しいたけ、たまご

令和５年度　　**8-9 月　給食材料表**

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
29	ごはん			米　麦			
(火)	鮭のオニオンソース焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ　しょうが　にんにく
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし　チキンハム	塩ふき昆布	三温糖	油	ほうれん草　トマト	キャベツ　きゅうり　コーン
	スパイシースープ	鶏肉　コンソメ		じゃがいも　チキンスープ	油	人参	玉ねぎ　なす　しめじ
30	ごはん			米　麦			
(水)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	ピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	わかめ入りナムル	うす切りかまぼこ	わかめ		ごま油	人参	もやし　きゅうり
	はるさめスープ	鶏肉団子		はるさめ　じゃがいも　チキンスープ　中華スープ		ねぎ	キャベツ　コーン　しいたけ
31	夏野菜カレー	鶏肉　大豆		米　麦　中濃ソース　カレーフレーク　チキンスープ	油	かぼちゃ　ピーマン　トマト	にんにく　玉ねぎ　なす
(木)	ホキと大豆のごまがらめ	ホキ　大豆		片栗粉　三温糖	ごま　油		
	海藻サラダ	ツナフレーク	海藻サラダ	三温糖	オリーブ油		きゅうり　キャベツ　もやし
1	ごはん			米　麦			
(金)	とり肉のハンバーグ	国産鶏ハンバーグ					
	ほうれん草とﾜｶﾒのあえ物	チキンささみ	わかめ		和風たまねぎドレッシング	ほうれん草	コーン　切干大根
	だんご汁	ミニ絹厚揚げ　みそ		白玉もち　和風だし			しいたけ　大根葉
4	ビビンバ			米　麦			
(月)	(肉みそ)	豚肉　おから　みそ		三温糖	油		にんにく　しょうが　しいたけ
	(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　糸うり　きゅうり
	わかめスープ	豆腐	わかめ	じゃがいも　チキンスープ　中華スープ			玉ねぎ　キャベツ　コーン
5	ごはん			米　麦			
(火)	とり肉と大豆のﾐﾝﾁﾀﾞﾚかけ	鶏肉　大豆　みそ		三温糖			
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ　きゅうり　しらたき
	かきたま汁	たまご　豆腐	煮干しだし	片栗粉		人参　ねぎ	玉ねぎ　なす　えのきたけ
6	ごはん			米　麦			
(水)	手作りさつまあげ	とびうお（すり身）　大豆	芽ひじき	片栗粉	油	人参	ごぼう　コーン
	きゅうりのごまあえ	チキンささみ			ごま	人参	きゅうり　しらたき
	かぼちゃのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　ねぎ	なす　玉ねぎ
7	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	ミートソース	豚肉　コンソメ		中濃ソース　三温糖　片栗粉	油	人参　トマトケチャップ	玉ねぎ　なす　にんにく
	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃコロッケ			油		
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき　角切チーズ	三温糖	油		キャベツ　きゅうり
8	黒豆れんげ寿司	黒豆	昆布だし	米　三温糖			
(金)	アジフライ	アジフライ			油		
	ポテトサラダ	ツナフレーク		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり　えだまめ
	とうふのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし　わかめ				玉ねぎ　なす　キャベツ
11	ごはん			米　麦			
(月)	シュウマイ(幼小2,中3)	スクールランチ焼売					
	バンサンスー	チキンささみ		三温糖　はるさめ	ごま油	ほうれん草	しょうが　糸うり　キャベツ
	中華卵スープ	豆腐　たまご		チキンスープ　中華スープ　片栗粉　じゃがいも		人参　ねぎ	コーン　玉ねぎ
12	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	かぼちゃﾐｰﾄｿｰｽ	豚肉　大豆　おから　コンソメ		中濃ソース　三温糖	油	トマトケチャップ　かぼちゃ	にんにく　玉ねぎ
	カラフルサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草　ピーマン	きゅうり　キャベツ　えだまめ
	コーンスープ	鶏肉　コンソメ　豆乳		じゃがいも　片栗粉　チキンスープ	シチュールゥ	人参	コーン　玉ねぎ
13	ごはん			米　麦			
(水)	アジの香味焼き	あじ		三温糖			しょうが　にんにく
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆　さつまあげ（玉ねぎ）	芽ひじき	三温糖	油	人参	ごぼう　こんにゃく
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉　みそ　豆乳	煮干しだし		油	人参　かぼちゃ　ねぎ	玉ねぎ　しめじ
14	カレーうどん	豚肉　うす切りかまぼこ	煮干しだし	うどん　片栗粉　カレールゥ（Aラベル）	油	人参　ねぎ	しょうが　にんにく　玉ねぎ　しいたけ
(木)	鶏肉とじゃが芋のねぎｿｰｽ	鶏肉		三温糖　じゃがいも	油	ねぎ	
	福神漬けあえ					人参	キャベツ　きゅうり　切干大根　福神漬け
15	ごはん			米　麦			
(金)	しいらの香り揚げ	シイラ　かつおぶし		片栗粉　三温糖	油		しそ
	梅かつおあえ	かつおぶし				人参　ほうれん草	キャベツ　糸うり　きゅうり　梅
	なすと油揚げのみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		モロヘイヤ	玉ねぎ　なす
19	ごはん			米　麦			
(火)	あじのカレー焼き	あじ			ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ
	ひじきの納豆あえ	かつおぶし　納豆　みそ	芽ひじき			ほうれん草	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし　わかめ	じゃがいも		人参	玉ねぎ
20	ごはん			米　麦			
(水)	豚キムチ	豚肉			油	ピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ　白菜キムチ
	切干大根のナムル	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	もやし　糸うり　切干大根
	もずくスープ	豆腐	もずく	じゃがいも　チキンスープ　中華スープ			玉ねぎ　キャベツ　コーン
21	親子丼	たまご　鶏肉　かつおだし		米　麦　三温糖　片栗粉	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
(木)	焼きししゃも	ししゃも					
	きゅうりの塩昆布あえ	出雲のちくわ	塩ふき昆布			人参	きゅうり　しらたき　切干大根
22	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米　麦			
(金)	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	ネバネバ野菜あえ	かつおぶし				モロヘイヤ　人参	キャベツ
	夏野菜の豚汁	豚肉　油揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　ねぎ	玉ねぎ　なす　こんにゃく
25	ごはん			米　麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	ごぼう　しらたき　しょうが
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ　塩ふき昆布			ほうれん草	きゅうり　キャベツ
	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	煮干しだし　わかめ	じゃがいも		人参	玉ねぎ
26	ごはん			米　麦			
(火)	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ	ポーク＆チキンハンバーグ　コンソメ		三温糖　中濃ソース　片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	かぼちゃサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	えだまめ　きゅうり
	ＡＢＣスープ	鶏肉　コンソメ		チキンスープ　マカロニ	油	人参	玉ねぎ　なす　コーン　いんげん　キャベツ
27	ごはん			米　麦			
(水)	ミンチカツ	枝豆ととうふのミンチカツ			油		
	磯香あえ	かつおぶし	もみのり			ほうれん草　人参	きゅうり　キャベツ
	さつまいものみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	玉ねぎ
28	ごはん			米　麦			
(木)	鶏肉とじゃがいものｺﾝｿﾒ炒め	鶏肉　コンソメ		じゃがいも	油	パセリ	えだまめ
	コーンとモロヘイヤのサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	モロヘイヤ　ほうれん草	コーン　キャベツ
	オニオンスープ	カットベーコン　コンソメ		チキンスープ	油	人参　小松菜	玉ねぎ　しめじ
29	ごはん			米　麦			
(金)	さばの塩焼き	さば					
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ　人参	糸うり　キャベツ　もやし
	夏野菜のみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　トマト　ねぎ	玉ねぎ　なす
	お月見デザート(梨ゼリー)			梨ゼリー			