

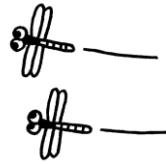


8,9月給食だより

2024年

雲南市大東給食センター

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。

今月の給食
食生活について、見つめなおそう



今月の給食 しよくせいかつ 食生活について、見つめなおそう				はや はや あさ 早起き、朝ごはん 				木曜日				金曜日			
29				30				29				30			
なつやさい 夏野菜カレー				ぎゅうにゅう 牛乳				なつやさい ホキと大豆のごまがらめ				ぎゅうにゅう 牛乳			
かいそう 海藻サラダ												「防災の日」 「防災の日」			
ごはん				ごはん				ハンバーグ				厚揚げのみそ汁			
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)			
幼 542 小 738 中 930				幼 508 小 628 中 787				幼 507 小 669 中 825				幼 564 小 687 中 846			
2				3				5				6			
ビビンバ 牛乳				ごはん 牛乳				ミートソーススパゲティ 牛乳				ゆかりごはん 牛乳			
ごはん				とり肉と大豆のみそだれかけ				かぼちゃひき肉コロッケ				アジフライ			
肉みそ、ナムル				こんにゃくサラダ				ひじきのマリネ				ポテトサラダ			
わかめスープ				かきたま汁								とうふのみそ汁			
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)			
幼 453 小 624 中 803				幼 473 小 619 中 806				幼 468 小 609 中 798				幼 507 小 669 中 825			
9				10				11				12			
ごはん 牛乳				コッペパン 牛乳				ごはん 牛乳				カレーうどん 牛乳			
シュウマイ(幼小2,中3)				ブルーベリージャム				さけの香味焼き				鶏肉とじゃがいものねぎソース			
パンサンスー				かぼちゃのミートソース				ひじきと大豆の炒め煮				ふくじんづ			
中華卵スープ				カラフルサラダ				かぼちゃの豆乳みそ汁				福神漬けあえ			
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)			
幼 466 小 644 中 821				幼 497 小 648 中 792				幼 475 小 611 中 819				幼 453 小 604 中 782			
16				17				18				19			
				お月見献立				ごはん 牛乳				親子丼 牛乳			
				さばの塩焼き				豚キムチ				焼きシシャモ			
				モロヘイヤのおかかあえ				きりぼしだいこん				きゅうりの塩昆布和え			
				野菜のみそ汁				切干大根のナムル				エネルギー (kcal)			
				お月見だんご				もずくスープ				エネルギー (kcal)			
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)			
幼 439 小 675 中 840				幼 459 小 606 中 774				幼 440 小 602 中 768				幼 469 小 614 中 786			
23				24				25				26			
				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳			
				ハンバーグのトマトソース				ミンチカツ				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				磯香あえ				かぼちゃサラダ			
				ABCスープ				さつまいものみそ汁				オニオンスープ			
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)			
幼 512 小 657 中 801				幼 487 小 619 中 812				幼 488 小 639 中 823				幼 460 小 622 中 773			

雲南☆まいもんの日

こんげつ い かお がつ ざんしょ きび ねっちゅうしゅう
今月はしそを入れた「あじの香りあげ」です。9月は残暑が厳しく、熱中症にも
ちゅうい ひつよう しる
注意が必要です。みそ汁には、モロヘイヤやなすなど地元 のものをたくさん
い てきど すいぶん えんぶん
入れています。適度な水分と塩分もとることができます。
ぜひ あさ ごはんにもみそ汁 を取り入 れてみませんか。



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、なす
モロヘイヤ、ねぎ、にんじん
かぼちゃ、じゃがいも
さつまいも、にんにく、
しいたけ、たまご

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

令和6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 (木)	ごはん			米 麦			
	夏野菜カレー	鶏肉 大豆		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
	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	油		きゅうり キャベツ
30 (金)	ごはん			米 麦			
	ハンバーグ	ハンバーグ					
	ほうれん草とわかめのあえ物	ツナフレーク	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
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干しだし			かぼちゃ 人参	しいたけ 大根葉
2 (月)	ビビンバ			米 麦			
	(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 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
3 (火)	ごはん			米 麦			
	とり肉と大豆のシタレかけ	鶏肉 大豆 みそ		三温糖			
	こんにゃくサラダ			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
4 (水)	ごはん			米 麦			
	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
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		ねぎ	なす 玉ねぎ
5 (木)	スパゲティ			スパゲッティ			
	ミートソース	豚肉 コンソメ		中濃ソース 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		芽ひじき チーズ	三温糖	油		キャベツ きゅうり
6 (金)	ゆかりごはん			米			しそ
	アジフライ	アジフライ			油		
	ポテトサラダ			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
9 (月)	ごはん			米 麦			
	シュウマイ	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	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
10 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	かぼちゃのミートソース	豚肉 大豆 おから コンソメ		中濃ソース	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	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 シチュールウ		人参	コーン 玉ねぎ
11 (水)	ごはん			米 麦			
	さけの香味焼き	さけ		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	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
12 (木)	カレーうどん	豚肉 かまぼこ	煮干しだし	うどん 片栗粉 カレールウ	油	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ
	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
13 (金)	ごはん			米 麦			
	あじの香り揚げ	あじ		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
	夏野菜のみそ汁	豆腐 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
17 (火)	ごはん			米 麦			
	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
	夏野菜のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす
	お月見だんご			お月見だんご			
18 (水)	ごはん			米 麦			
	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			三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	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
19 (木)	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
	焼きししゃも	ししゃも					
	きゅうりの塩昆布あえ	ちくわ	塩ふき昆布			人参	きゅうり しらたき 切干大根
20 (金)	わかめごはん		わかめ	米			
	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
	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
24 (火)	ごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	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
	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
	A B C 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 白菜 いんげん
25 (水)	ごはん			米 麦			
	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
26 (木)	ごはん			米 麦			
	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		えだまめ
	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	きゅうり
	オニオンスープ	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
27 (金)	ごはん			米 麦			
	あじのカレー焼き	あじ		カレー粉	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
30 (月)	ごはん			米 麦			
	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
	わかめ入リナムル	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