令和6年8･9月　給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL（293）2504

ひ	よう	しゅしょく（ごはん･パン）	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう あか ちやにくやほねになる	ざいりょう きいろ ねつやちからになる	ざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょうだし など	えいようりょう エネルギー (kcal)	えいようりょう たんぱくしつ (g)	ひとくちメモ
27	火	ミルクパン		てりやきチキンパティ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく てりやきチキンパティ	ミルクパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく パセリ	チキンがらスープ しょうゆ ワイン こしょう	488 612 769	20.8 25.1 30.5	みなさん楽しい夏休みを過ごせましたか？早寝･早起き･朝ごはんで生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。
28	水	むぎごはん		いわししょうがに ピリからみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ いわししょうがに	こめ むぎ じゃがいも	キャベツ たまねぎ ねぎ	トウバンジャン だしいりこ	481 578 701	19.7 22.1 26.2	味噌汁にはトウバンジャンを使います。ピリッと辛い中国の四川料理には欠かせない調味料で、そら豆から作られています。
29	木	ごはん		だいずととうふのフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずととうふのフライ	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ	チキンがらスープ さけ しお こしょう ちゅうかスープ	566 650 739	18.8 20.9 23.1	大豆は肉や魚と同じように、体をつくるたんぱく質が多く含みます。かみごたえもあるので、よくかんでいただきましょう。
30	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう ミートボール ほうれんそうオムレツ	ミルクパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト にんにく パセリ	チキンがらスープ ワイン コンソメ しょうゆ ケチャップ こしょう	444 574 748	19.9 24.2 31.3	トマトはビタミンを多く含む食べ物です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養があるといわれます。
2	月	ぷちまるごはん		わふうきんぴらつつみやき クイッティオスープ	ぎゅうにゅう つくね わふうきんぴらつつみやき	こめ ぷちまるむぎ クイッティオ	にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	チキンがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	513 616 762	20.1 22.7 28.0	クイッティオは、タイで食べられる、お米から作られる平麺のことです。他にも、お米から作られる加工品はたくさんあります。
3	火	ミルクパン		タイピーエン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご ちりめん	ミルクパン はるさめ ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし きゅうり しょうが	さけ パイタン しょうゆ しお こしょう す	443 585 750	20.2 25.3 32.0	今日はちりめんを使った和え物があります。ちりめんなどの小魚には、骨の材料になるカルシウムが豊富に含まれています。
4	水	むぎごはん		いわしうめに キムチいりぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしうめに	こめ むぎ こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ	さけ だしいりこ	501 600 730	23.8 26.6 32.0	キムチは韓国の代表的な漬物です。発酵食品なので腸をきれいにする働きがあり、体の免疫を高める効果も期待できます。
5	木	なつやさい カレーライス （ごはん）		オムレツ	とりにく チーズパウダー ぎゅうにゅう オムレツ	こめ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく	カレールウ ソース ケチャップ ワイン	586 654 817	22.0 24.0 29.8	カレーには様々なスパイスが使われています。スパイスには、辛さを出す、色や香りをつけるなどの役割があります。
6	金	ミルクパン		とうがんのスープ ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	ミルクパン コーンクリーミードレッシング ぶどうゼリー	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	さけ チキンがらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	441 582 735	17.5 22.4 28.5	冬瓜は夏野菜の一つです。体を冷やす働きがあり、残暑が厳しい時期におすすめです。今回はスープに使います。
9	月	ぷちまるごはん		てりやきハンバーグ とりごぼうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ てりやきハンバーグ	こめ ぷちまるむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ	562 657 763	23.1 25.5 28.6	ごぼうは食物繊維が多く、お腹の中をきれいにして調子を良くします。ごぼうを野菜として食べるのは世界的にも珍しいそうです。
10	火	パインパン		とりだんごのクリームに にんじんサラダ	ぎゅうにゅう クリーム ツナ くるまふいりとりだんご ぎゅうにゅう(クリームに用)	パインパン かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	464 604 772	19.4 24.2 30.9	コーンはビタミンB1･カリウムを含み、ごはん･パンなどがエネルギーに変わるのを助けたり、体内の余分な水分を出す働きがあります。
11	水	むぎごはん		にくじゃがコロッケ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら にくじゃがコロッケ	もやし にんじん キャベツ ねぎ ごぼう えのきたけ	だしいりこ	518 610 714	16.3 18.9 21.8	ごはんと味噌汁は日本で昔から食べられてきた組み合わせです。2つを合わせて食べると、お互いに足りない栄養素を補うことができます。
12	木	ごはん		さばのみそに つくねとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう つくね さばのみそに	こめ ごまあぶら	もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう	546 636 768	20.0 22.2 26.5	さばのように背が青い魚は、血液の流れをよくするといわれます。肉と同じように体をつくるたんぱく質も豊富です。
13	金	ミルクパン		トマトミートオムレツ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ウィンナー トマトミートオムレツ	ミルクパン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン	462 594 774	19.8 24.5 31.2	給食のパンは、菊池市七城町にあるパン工場で作られています。材料には熊本県産の小麦粉も使われていますよ。
17	火	★行事食：お月見★ ココアパン		ジュリアンスープ ビーンズサラダ 幼･支援：お月見ｾﾞﾘｰ　小･中：十五夜大福	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	ココアパン かおりごまドレッシング おつきみｾﾞﾘｰ じゅうごやだいふく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン セロリ きゅうり パセリ	チキンがらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ ベイリーブスパウダー	472 631 784	17.7 22.5 27.7	9/17は中秋の名月とも呼ばれる十五夜です。元々は収穫に感謝し、豊作を願う行事でした。きれいな満月がみられるといいですね。
18	水	むぎごはん		いわしおかかに さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわしおかかに	こめ むぎ こんにゃく さつまいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしいりこ さけ	515 614 748	19.0 21.2 24.9	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。さつま汁という名前は、材料にさつま鶏を使うことに由来するといわれています。
19	木	★ふるさとくまさんデー：上益城★ ごはん		ホキてんたまあげ いちょうばじる	ぎゅうにゅう だいず とうふ ホキてんたまあげ	こめ あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう しいたけ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん	511 594 714	19.6 21.8 25.8	ふるさとくまさんデーは上益城地区の郷土料理の「いちょう葉汁」を紹介します。切り方や食材でいちょうを表現した料理です。
20	金	コッペパン		ラビオリのクリームに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎゅうにゅう(クリームに用)	コッペパン ラビオリ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	440 561 712	18.3 22.2 27.9	クリーム煮には牛乳を使います。牛乳には、体や骨をつくるために欠かせない栄養素が多く含まれています。
24	火	★からいもデー：大津産のからいも使用★ ミルクパン		ミートボールのスープ かわりだいがくいも	ぎゅうにゅう ミートボール	ミルクパン さつまいも あぶら さとう くろざとう ごま アーモンド	たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ	チキンがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう みりん	494 652 836	17.7 22.2 28.0	今月のからいもデーには、大学芋にアーモンドを加えた、変わり大学芋を作ります。不足しがちな種実類が摂れる献立です。
25	水	むぎごはん		にくしのだ はるさめじる	ぎゅうにゅう ぶたにく にくしのだ	こめ むぎ はるさめ あぶら	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん さけ しお こしょう	500 600 720	19.3 21.9 25.4	春雨は緑豆という豆のでん粉から作られ、ツルツルとした食感が楽しめます。中国料理ではよく使われる食材の一つです。
26	木	ごはん		いわしみぞれに いもだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわしみぞれに	こめ いももち あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	だしいりこ	538 630 752	18.4 20.3 23.6	団子汁は熊本県の郷土料理です。今回はいりこでだしをとり、味噌で味付けします。地域によって食材や味に違いがあります。
27	金	ミルクパン		チーズオムレツ やさいとベーコンのトマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズオムレツ	ミルクパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト にんにく パセリ	ケチャップ ワイン コンソメ しょうゆ チキンがらスープ こしょう	452 594 777	17.3 21.6 27.7	ベーコンは豚肉を塩漬けにし、くん製にしたものです。くん製とは、木材を燃やしたときの煙でいぶし、香りや風味をつけることです。
30	月	ぷちまるごはん		ちぐさやき つくねいりもずくスープ のりこうみふりかけ	ぎゅうにゅう つくね とうふ ちぐさやき もずく のりこうみ ふりかけ	こめ ぷちまるむぎ ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ きくらげ	チキンがらスープ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	483 584 728	18.7 21.4 26.3	もずくは沖縄県が生産量日本一の食材で、カルシウムやミネラル、食物繊維が豊富です。ツルッとした食感も楽しみましょう。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
☆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。
☆9/17のお月見デザートは行事食のため、休みの学校･学年･学級には別日に提供します。