



8, 9月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄 養 価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類			
26	月	夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ビーマン	玉葱 なす	米 麦 ジャガイモ	油 カレールウ	814	21.8	19.5
27	火	ご飯 牛乳 タッカルビ 冬瓜スープ	鶏肉 肉団子 豆腐	牛乳	人参 にら 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 冬瓜 えのき	トック 砂糖	油	715	27.9	15.8
28	水	ご飯 牛乳 いわしのおろし煮 きゅうりの即席漬け 豚汁	いわし	牛乳		大根 きゅうり もやし ごぼう	砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	721	24.4	21.9
地産地消の日			ご飯 牛乳 焼き肉 もずく汁	牛肉 味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 人参 葱	玉葱 もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく えのき 玉葱	砂糖 油 白ごま	717	25.8	21.3
29	木	梨	鶏肉	豚肉	人参	玉葱 キャベツ	パン 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	745	29.8	28.4
野菜の日 (31日)			照り焼きハンバーガー 牛乳	鶏肉	人参	玉葱 キャベツ	パン 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	745	29.8	28.4
30	金	夏野菜のミネストローネ	鶏肉		人参 かぼちゃ トマト	玉葱 なす セロリ					
2	月	ご飯 牛乳 スタミナ酢鶏 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ ビーマン 人参 人参 葱	なす 玉葱 生姜 にんにく 切り干し大根 玉葱	でん粉 砂糖 小麦粉	油	772	26.6	21.0
3	火	麦ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 おひたし 冬瓜汁	さば かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 にんにく もやし 冬瓜 しめじ	砂糖	油	827	31.1	32.3
4	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく えのき 玉葱	米 でん粉	油 ごま油 白ごま	717	29.5	21.2
5	木	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉 卵	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 きゅうり キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 春雨 砂糖	油	713	23.1	14.0
6	金	黒糖コッペパン 牛乳 ジャージャー麺 パンパンジーサラダ	豚肉 味噌 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 葱	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油	770	34.8	25.5
9	月	カレーライス 牛乳 枝豆サラダ	鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 ジャガイモ	カレールウ 油	763	27.7	18.5
10	火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え けんちん汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし ごぼう	砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま	843	31.9	31.7
11	水	ご飯 牛乳 麻婆春雨 スーミータン	豚肉 味噌 赤味噌 卵 ベーコン	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	筍 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	春雨 砂糖 でん粉	油	725	21.5	18.5
最優秀賞レシピ			ご飯 牛乳 ハニー梅の鶏ソテー	鶏肉	牛乳	玉葱 梅	小麦粉 でん粉 はちみつ	油	773	28.4	22.5
12	木	ビーマンのしょうゆ和え 厚揚げの味噌汁 背割りコッペパン	かつお節 厚揚げ 味噌	わかめ	ビーマン 人参 葱	もやし 玉葱 しめじ	砂糖 油 ごま油				
13	金	チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 金時豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 パセリ	玉葱 セロリ 玉葱 キャベツ	砂糖 じゃが芋	油	716	31.6	19.8
16	月	敬老の日									
十五夜			ゆかりご飯 牛乳 丸天うどん ひじきサラダ	鶏肉 天ぷら ツナ	牛乳 ひじき	しそ 人参 葱 人参	米 うどん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	710	25.3	15.8
17	火	麦ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごまドレ和え	鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん 人参 小松菜	玉葱 もやし	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま ねりごま	717	25.5	14.6
地産地消の日			ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め かきたま汁	豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 人参 葱	なす 玉葱 生姜 玉葱	砂糖 ごま油	701	28.5	20.1
19	木	ワンローフパン 牛乳 ホキのトマトソースかけ 枝豆 コーンクリームスープ	ホキ	牛乳	トマト	玉葱 えのき にんにく 枝豆	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	819	33.4	28.9
20	金										
23	月	振替休日									
24	火	麦ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 味噌汁	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 きゅうり 玉葱	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 じゃが芋	766	30.1	21.3
25	水	ご飯 牛乳 うま煮 カリカリ和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 椎茸 キャベツ もやし	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 アーモンド ごま油	724	26.8	16.2
26	木	中華おこわ 牛乳 しゅうまい ナムル サンスタタン	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	枝豆 椎茸 玉葱 生姜 もやし 玉葱 葱 筍	米 もち米 砂糖 砂糖 春雨 ごま油 ごま油	油	713	27.0	18.0
27	金	バイパン 牛乳 カレースパゲティ アメリカンサラダ	ベーコン	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋	油 油	723	22.7	21.6
新メニュー			パエリア 牛乳 トマトオムレツ キャベツのレモン和え コンソメスープ	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳	ビーマン 人参 トマト	玉葱 にんにく マッシュルーム パプリカ	米 油	716	23.3	22.1
30	月										

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※9月12日(木)の太字の献立は、令和5年度に中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで、最優秀賞を受賞した南中学校の生徒さんのレシピを再現したものです。

※8月29日(木)の梨と、9月19日(木)のなすは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

8月 9月 献立盛り付け表

月	火	水	木	金
8/26  フルーツカクテル  夏野菜カレーライス	27  タッカルビ  ご飯 冬瓜スープ	28  いわしのおろし煮 きゅうりの即席漬  ご飯 豚汁	29 地産地消の日 (梨)  梨 焼き肉  ご飯 もずく汁	30 野菜の日 (31日) パンにハンバーグと野菜をはさんで、 照り焼きハンバーガーをつくろう！  野菜のマヨネーズ和え  照り焼きハンバーグ  柏型パン 夏野菜のニストローネ
9/2  スタミナ酢鶏  ご飯 切り干し大根の味噌汁	3  魚のピリ辛煮 おひたし  麦ご飯 冬瓜汁	4 ご飯に豚キムチ丼の具をのせて、 豚キムチ丼を作ろう！  豚キムチ丼の具  ご飯 わかめスープ	5  春雨の酢の物  ご飯 肉じゃが	6  バンバンジーサラダ  黒糖コッペパン ジャーチャー麺
9  枝豆サラダ  カレーライス	10  さばの味噌煮 ごま和え  ご飯 けんちん汁	11  麻婆春雨  ご飯 スーミータン	12 学校給食レシピコンクール 最優秀賞レシピ  ハニー梅の鶏ソテー  ピーマンのしょうゆ和え  ご飯 厚揚げの味噌汁	13 パンに、チリコンカンをはさんで、 チリコンカンドッグを作ろう！  ヨーグルト  チリコンカン  背割りコッペパン 野菜スープ
16 敬老の日  敬老の日	17 十五夜 丸天をうどんにのせて、  丸天  ひじきサラダ  ゆかりご飯 うどん	18  小松菜のごまドレ和え  麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮	19 地産地消の日 (なす)  豚肉となすの味噌炒め  ご飯 かきたま汁	20  枝豆 ホキのトマトソースかけ  いちじくジャム  ワンローフパン コーンクリーム スープ
23 振替休日 (秋分の日分)  振替休日	24  あじの南蛮漬  麦ご飯 味噌汁	25  カリカリ和え  ご飯 うま煮	26  しゅうまい ナムル  中華おこわ サンズータン	27  アメリカンサラダ  パインパン カレースパゲティ
30 新メニュー  トマトオムレツ  キュウリのレモン和え  パエリア コソメスープ	12日 (木) の献立について 「ハニー梅の鶏ソテー」と「ピーマンのしょうゆ和え」は、令和5年度に、中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで最優秀賞を受賞した南中学校の生徒さんのレシピを再現したものです。はちみつや、梅肉などふだんあまり給食では使わない食材を使います。どんな味がするのか想像しながら、いただきます。			



まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたり、体調を崩しやすくなります。夏バテ解消には、栄養バランスのとれた食事をして、ぐっすり眠ることが大切です。夏休み明けの学校生活に向けて、少しずつ生活のリズムを整えていきましょう。



9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間です。9月1日が防災の日となったのは、1923年に起きた関東大震災に由来します。また、9月1日前後は台風の襲来が多いとされ、「災害への備えを怠らないように」という意味も込められています。今年は年始から、石川県でお大きな地震が発生しました。9月以降も台風が発生し、災害が心配される時期でもあります。この機会に災害について考えたり、備えたりしましょう。

ローリングストック法やってみませんか？

～日常的に備蓄をしよう～



ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分・使った分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料等を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れている物や自分の好きな物を食べることができ、ストレスなどを軽減させることができます。

備蓄食品の選び方～各家庭に合った食品を選びましょう～

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が不足しがちになります。避難生活を体験した方からは、便秘や口内炎等に悩んだという声がかかれたそうです。

また、抵抗力が低くなり、体調不良や病気になる可能性もあります。栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じて、何をどれくらい備蓄するのかを決めましょう。

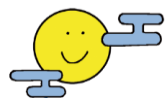
備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】 <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち	【主菜】 <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	【果物・菓子】 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
--	---	--

熱源を確保しよう！

食料とあわせて、カセットコンロ、ボンベ等の熱源を確保しておくことで、災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



今年の十五夜は9月17日です



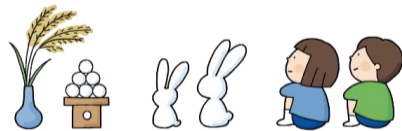
地域によって違う

月見だんごいろいろ

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋に収穫した物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごや里芋などを供えます。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物である里芋は、「きぬかつぎ」や煮物などにします。

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いた物です。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませた「へそもち」を作り、あんと一緒に食べます。沖縄では、「ふちやぎ」というもち粉に水を加えて練ったものを小判型や俵型にして蒸し、それに塩ゆで

※「きぬかつぎ」とは、里芋の小芋の皮に切り込みを入れて、茹でたり蒸したりしたもので、皮をむいて食べる秋の料理です。



家族で取り組んでみませんか？

はやね はやお あさ

「早寝・早起き・朝ごはん」でげんき



今月のテーマ

朝ごはんを食べて生活リズムをととのえよう

①



②



ヒトの体には「体内時計」という1日のリズムを刻む時計があります。1日は24時間ですが、この体内時計は24時間よりも少し長いので、放っておくとズレていきます。このズレをリセットしてくれるのが朝の日の光を浴びることと朝ごはんを食べることです。朝起きたら、カーテンを開けて日の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。

●休みの日も規則正しい食生活を●

③



④



夜遅く寝て朝寝坊したり、朝ごはんを抜いたりすることは、生活リズムが崩れる原因になります。生活リズムが乱れると、体調不良になりやすくなります。また、一度乱れると、なかなか戻せないとされています。

夏休み中も、学校がある日と同じ時間に起きて、必ず朝ごはんを食べるようにし、夏休み明けの学校生活がスムーズに送れるようにしましょう。