

令和6年 8～9月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
	主食	お か す	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
			赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		たんぱく(%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小中学校	中学校	
28 水	波佐見の ごはん	牛ごぼう丼 ごま酢あえ ミニみかんゼリー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし 深ねぎ	キャベツ ごぼう つきこんにゃく	濃徳見米 さとう てん粉 ミニゼリー	和りごま	579 20.3	730 24.7
29 木	ごはん	なすのみそ汁 鯛の梅煮 アーモンドあえ	豆腐 油揚げ いわし梅煮 麦みそ	牛乳	小松菜 ごねぎ	たまねぎ なす	キャベツ えのきたけ	米 さとう	アーモンド	592 23.6	726 27.2
30 金	南無の目 非常食体験	軟糖カレー ラビオリのスープ かぼちゃフライ 巨峰	ラビオリ	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ ぶどう	セロリ	軟糖カレー じゃがいも	油	565 14.5	806 17.9
2 月	しそライス	ピーマン汁 春巻き きゅうりの中華あえ	豚肉 とり肉 春巻き	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	米 ピーマン さとう	ごま ごま油 油	572 21.8	745 26.8
3 火	ごはん	肉じゃが 酢みそあえ	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	きゅうり	米 じゃがいも さとう	ごま	566 20.3	719 24.7
4 水	波佐見の ごはん	春雨汁 さばのみそ煮 かおりあえ	とり肉 豆腐 かまぼこ さばみそ煮	牛乳	にんじん 乾燥わかめ	たまねぎ たけのこ	キャベツ しいたけ	濃徳見米 春雨	油	588 23.4	739 28.3
5 木	コッペパン	野菜スープ ジャーマンポテト (小)いちごジャム (中)ブルーベリージャム	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも (小)いちごジャム (中)ブルーベリージャム	バター	583 22.9	724 27.8
6 金	ごはん	家常豆腐 もやしと青菜のナムル	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ もやし	たけのこ	米 さとう てん粉	ごま ごま油	624 26.6	774 32.6
9 月	小型 コッペパン	カレーうどん ツナとごぼうのサラダ マヨネーズ	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう	きゅうり	コッペパン うどん さとう	カレールフ マヨネーズ	606 26	765 32.3
10 火	夏ごはん	飛魚のつみれ汁 とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 飛魚団子 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	ごねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ	たけのこ	米 さとう てん粉	油	635 25.6	788 31.3
11 水	波佐見の ごはん	野菜わん 厚焼き卵 鯖と茎わかめの炒め煮	とり肉 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん ごねぎ	ごぼう しいたけ	しめじ	濃徳見米 さとう	ごま ごま油 油	587 24.7	725 29.4
12 木	はちみつパン	コーンミルクスープ チリコンカーン	ベーコン 合挽肉 大豆 レッドキドニー 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン	コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	油	580 25.9	739 32.3
13 金	ごはん	夏野菜カレー フルーツ入りサラダ	豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゅうり にがうり みかん缶	キャベツ なす かりおろしりんご パイン缶	米 さとう	カレールフ 油	591 17.6	751 21.3
17 火	ごはん	なめこ汁 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー (中)さんまのおかか煮	とり肉 豆腐 油揚げ てんぷら (中)さんまのかか	牛乳 わかめ 麦みそ 赤みそ	にんじん ごねぎ	ごぼう しいたけ	しめじ	濃徳見米 さとう	ごま ごま油 油	560 20.1	780 30.5
18 水	波佐見の ごはん	すまし汁 いわしの梅揚げ 浦上そばろ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 いわし梅揚げ	にんじん ごねぎ	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	もやし えのきたけ 冷凍みかん	濃徳見米 さとう	ごま 油	605 22.6	760 27.6
19 木	コッペパン	ポテトとキャベツのスープ ビーナッツクリーム タンドリーチキン 塩もみきゅうり	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり	きゅうり	コッペパン じゃがいも ビーナッツクリーム	オリーブ油	621 28.3	744 33.9
20 金	夏ごはん	親子丼 甘酢あえ	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ しいたけ	米 さとう てん粉	油	566 24.3	721 30
24 火	ごはん	みそ汁 とり肉の唐揚げ れんこんのきんぴら	豚肉 とり肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 いわし梅揚げ	小松菜 いんげん ごねぎ	たまねぎ つきこんにゃく	れんこん	米 じゃがいも さとう てん粉	ごま 油	606 24.8	-
25 水	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 納豆 きびなごのごまフライ 薬	とり肉 厚揚げ 納豆	牛乳 きびなごフライ	にんじん ごねぎ	ごぼう つきこんにゃく	しいたけ 薬	米 油	611 26.2	752 30.9	
26 木	米粉パン	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	キャベツ コーン	米粉パン スパゲティ さとう	油	590 24.1	798 31.7
27 金	ごはん	五目豆 ひじきあえ (中)鯛の甘露煮	とり肉 大豆 (中)田村白煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく	ごぼう	米 じゃがいも さとう	油	534 21	379 31.7
30 月	ごはん	冬瓜と肉団子のスープ 酢豚	豚肉 中華つくね	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ たけのこ	冬瓜	米 春雨 さとう てん粉	油	595 22.1	736 26.7

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子を整えるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立表に(中)とついているものは中学校のみの献立です。

2学期が過ぎました!

生活リズムを整えましょう

学校で勉強や運動をしっかりとがんばるためには、食事・運動・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。早めに寝ると、目覚めがすっきりして、朝ごはんもおいしく食べることができます。

今月の地元産食材の紹介

なし…波佐見産の予定
毎週水曜日は、波佐見の米を使用予定
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ…町内で製造
★きびなご・わかめは県内産の予定