



# 8月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	主に体の組織を作る				材料名と体内での主な働き 主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価					
			1群		2群		3群		4群		5群		6群	エネルギー	たんぱく質	脂肪
			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	(kcal)	(g)	(g)					
3	月	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ゆかり和え 夏野菜の味噌汁	鶏肉	牛乳		しそ 人参 葱 かぼちゃ	生姜 キャベツ きゅうり 切り干し大根 玉葱 なす	米 砂糖			744	31.1	19.2			
4	火	コッペパン 牛乳 カレーうどん アーモンド和え	豚肉	牛乳		人参 葱 人参	キャベツ 玉葱 きゅうり もやし	パン うどん 砂糖		カレールー アーモンド	702	27.4	23.3			
5	水	ごはん 牛乳 いわしのかぼす煮 昆布和え 冬瓜汁	いわし	牛乳			かぼす果汁 レモン キャベツ もやし 冬瓜 しめじ	米 でん粉 砂糖			709	27.0	19.5			
6	木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物	厚揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳		人参 にら 人参	玉葱 筍 キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖 砂糖 春雨		油 ごま油	789	27.4	23.9			
7	金	メキシカンビーフサンド 牛乳 コンソメスープ フルーツムース	牛肉 ベーコン	牛乳		トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 ムース		油	722	27.8	24.8			
8/8(土)		 <h2 style="text-align: center;">夏休み</h2>														
8/19(水)																
20	木	ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ	牛肉	牛乳		人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦		油 ハヤシルウ	762	26.6	21.3			
21	金	黒糖コッペパン 牛乳 焼きそば 昆布サラダ	豚肉 てんぷら ハム かつお節	牛乳		人参 葱	椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり 切り干し大根 コーン	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖 油		油	730	30.7	21.3			
24	月	キムタクごはん 牛乳 パンバンジーサラダ 冬瓜スープ	豚肉	牛乳			玉葱 たくあん キムチ	米		油	735	32.4	22.3			
25	火	ごはん 牛乳 豚肉の味噌煮 酢の物	豚肉 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳		人参 にら 人参	玉葱 筍 生姜 キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 砂糖		油 白ごま	776	29.3	23.6			
26	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 夏のっぺい汁	いわし 豚肉 油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳		人参 いんげん 人参 葱	梅干し 切り干し大根 なす 椎茸	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 こんにゃく でん粉 油			735	29.4	18.4			
27	木	地産地消の日 ごはん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ 梨	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳		ピーマン 人参 葱 人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 えのき 玉葱 梨	米 砂糖 油			741	28.9	18.9			
28	金	コッペパン 牛乳 ポテトのチーズ風味 ミネストローネスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ		パセリ トマト 人参	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ	パン じゃが芋 マカロニ			713	27.6	20.3			
31	月	野菜の日 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 ピーマン	玉葱 なす	米 麦 じゃが芋 ゼリー		油 カレールウ	881	24.0	20.8			

※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。  
 ※8月27日(木)の梨は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。  
 ※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。

### 冬瓜を使ったメニュー ～冬瓜汁～

○材料（4人分）

○作り方

- ・冬瓜・・・200g（小1/5個）①かつお節とだし昆布でだしをとる。
  - ・豚肉・・・80g
  - ・油揚げ・・・20g（1/2枚）
  - ・人参・・・50g（1/3本）
  - ・しめじ・・・40g（1/2株）
  - ・ねぎ・・・20g（4本）
  - ・油・・・少々
  - ・淡口しょうゆ・・・大さじ1
  - ・酒・・・少々
  - ・塩・・・小さじ1/3
  - ・かつお節・・・8g
  - ・だし昆布・・・4g
  - ・水・・・600g
- ②材料を切る。  
冬瓜：一口大  
油揚げ：短冊切り  
人参：いちょう切り  
しめじ：石づきを取ってほぐす  
ねぎ：小口切り
  - ③鍋に油をひいて熱し、豚肉、酒を入れていためる。
  - ④①のだし汁を加え、冬瓜、人参、しめじを入れ火が通ったら油揚げも加える。
  - ⑤淡口しょうゆ、塩で味を整え、最後にねぎを入れたらできあがり。

～あっさりとした味わいが夏にぴったり☆～

とうがん



「冬」という字が使われていますが、冬瓜は夏が旬の野菜！  
 夏に収穫して丸い形のまま冷暗所に保管しておくと、冬まで保存することができるため、冬の瓜という名前がついたと言われています。  
 きゅうりに似て、全体の95%は水分でできており、むくみ予防に効果のあるカリウムが多く含まれて