



令和2年度 8月 スクールランチ献立表



献立作成：中村学園事業部 文責：亀田宣子

日(曜)	テーマ 学校行事	主食		副菜 (焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料				栄養価				
		一汁	汁物			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
20 (木)	給食開始 ラッキーデー♥	麦ごはん	コンソメスープ	♥夏野菜カレー ウインナーとほうれん草のソテー 野菜サラダ オクラのごま和え キウイ グレープフルーツ	○	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 水菜 かぼちゃ トマト ほうれん草 レッドキャベツ グリーンリーフ オクラ	たまねぎ なす コーン キャベツ 大根 キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 カレールウ	サラダ油 ドレッシング ごま	836	27.8	33.6
21 (金)	郷土料理 『宮崎県』 中2 給食なし	ゆかりごはん	冷汁	ごぼうのつくね 高野豆腐の卵とし きゅうりとわかめの酢の物 パイン スイカ	○	鶏肉 みそ 鶏卵 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	ミニトマト リーフレタス 小松菜 しそ にんじん	たまねぎ みょうが ごぼう しいたけ えのきだけ きゅうり りんご パイン	米 押し麦 片栗粉 砂糖	ごま	656	29.2	17.4
24 (月)	新献立	麦ごはん	すまし汁	豚肉の梅肉ソース【新献立】 ゴーヤと厚揚げの炒め煮 キャベツのソテー キウイ オレンジ	○	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	リーフレタス にんじん 葉ねぎ ピーマン	ねぎ 梅干し レタス にがうり キウイ もやし キャベツ 椎茸 オレンジ	米 押し麦 砂糖 ふ	サラダ油	635	32.1	18.8
25 (火)		食パン/ イチゴジャム	コンソメスープ	チキンのレモンおろし焼き ココロポテト スパサラダ りんご グレープフルーツ ミルク	○	鶏肉 ツナ	牛乳	葉ねぎ ミニトマト リーフレタス 人参	大根 きゅうり たまねぎ りんご グレープフルーツ	食パン ミルメーク イチゴジャム 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	ごま サラダ油 マヨネーズ	915	33.7	43.6
26 (水)	地産地消献立	麦ごはん	すまし汁	アナゴ丼 卵焼き ◎ひじきのさっぱり和え オレンジ 巨峰	○	あなご 鶏卵	牛乳 ひじき	きぬさや 人参 リーフレタス 葉ねぎ	きゅうり コーン オレンジ パイン	米 押し麦 片栗粉 砂糖 そうめん	梅ドレッシング	648	28.7	20.2
27 (木)	かみかみ献立	麦ごはん	中華スープ	★酢豚 ビーフン もやしのナムル ◎桃のヨーグルト	○	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葉ねぎ ピーマン パプリカ リーフレタス	たまねぎ きくらげ もやし ニラ 黄桃	米 押し麦 小麦粉 ビーフン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	752	31.4	17.9
28 (金)	世界の料理 『ハワイ』	麦ごはん	コンソメスープ	ロコモコ丼 目玉焼き 野菜サラダ スイカ キウイ	○	合びき肉 鶏卵	牛乳	パプリカ 人参 ブロッコリー 水菜 トマト レッドキャベツ	たまねぎ キャベツ コーン キウイ パイン	米 押し麦 パン粉 じゃがいも	サラダ油 青しそおろしドレ	881	35.9	36.6
31 (月)		麦ごはん	みそ汁	肉じゃが 納豆 ◎小松菜とじゃこの煮浸し グレープフルーツ りんご	○	牛肉 納豆 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく 大根 りんご グレープフルーツ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖		751	31.7	21.1

※かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。

◎カルシウムを多く含む食品を使用しています。

栄養価平均値	759	31.3	26.2
給食の基準量	830	31.0	27.3

8月の給食目標

しっかり食べて夏バテを予防しよう！！

暑い日が続いて、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしていませんか？冷たいものの摂りすぎなどで、胃腸が弱くなっているのかもしれない。
冷たいものの摂りすぎや、栄養の偏りに注意するとともに、おくらや長芋などのネバネバ成分をとると消化吸収を助ける働きがあり、夏バテに効果的です。
また食欲のない時には、にんにくやニラなどのアリシンという成分を含む野菜や、かんきつ類・食酢・梅干しなどのクエン酸を含む食品を取り入れると食欲増進にもつながります。



夏休みに取り組みたいお手伝い

夏休みは家庭の中で、色々なお手伝いに取り組むとても良い機会です。買い物や食事の準備、後片付け、家族の為の食事作りなど、どのようなことができるのかについて、家庭で話し合ってみましょう。
毎日の生活の中で家族が気持ちよく生活する為には、どのような仕事が行われているのかを見直し、仕事を探して取り組みましょう。



ふくおか産品DAY 地場産物を食べよう！

8月26日に使用するアナゴは、福岡県で獲れ、筑前海のカゴ(筒)や底びき網、有明海のかご、豊前海の底引き網で捕獲されます。沿岸から沖合の砂泥底に生息しており、成長するとオスは40cm、メスは90cmとメスのほうが大きくなります。
夏が旬のアナゴはビタミンAやカリウム、タンパク質が豊富です。また良質で血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や視力や脳の発達を促すDHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれている食材です。
アナゴは、うなぎより油も少なくあっさりした味で夏のスタミナ源に最適なアナゴをしっかりと食べて、夏の暑さに負けない体力をつけましょう。



じゃこトースト 朝食を自分で作ってみよう！



カルシウムが
いっぱいとれるよ！

材料(6枚切り1枚分)

- 食パン(6枚切り) 1枚
- しらす干し 大さじ1
- ピーマン 1/4個
- スライスチーズ 1枚
- 焼きのり(せん切り) 少々

- しらす干しを湯通しし、水気を切っておく。
- ピーマンは、種を取り、5mm幅のせん切りにする。
- パンの上に1と2、焼きのり(せん切り)、最後にスライスチーズをのせて、オーブントースターで焼く。チーズがとけて、うっすら焼き色がついたらできあがり。



今月の世界の料理は”ハワイ”です

8月28日は世界の料理『ハワイ』です。
ロコモコはハワイの郷土料理で、ご飯の上にハンバーグ・目玉焼きをのせた日本の丼ぶりのようなものです。
自分で、ハンバーグ・目玉焼き・野菜をご飯にトッピングしておいしくいただきます。
また、提供日にはランチルームで、ハワイアンミュージックを流す予定です。たくさんの五感を使ってハワイ気分を楽しみましょう。

