



8がつ・9がつの給食こんだて予定表



PTA配布

岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

<めあて>

小学校

令和6年度

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (初加減)	ひとくちメッセージ
	しゅよく	牛乳 おかず					
8/27 火			すぶた ちゅうかスープ ふりかけ	ごめ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ にんにく きくらげ チンゲンサイ	601 今日から2学期の給食が始まります。 残さずしっかり食べて、元気に運動し たり勉強したりするための栄養を自分 の体につかり届けましょう。
28 水			なすとトマトのパンネ チーズサラダ	こくとうパン ペンネマカロニ あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	605 チーズは牛乳から作られます。牛乳の 栄養がぎゅっとつまっていて、少しの 量でもたくさんのカルシウムなどの栄 養をとることができます。
29 木			ぶたじる ごまずあえ	ごめ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ひじき しめじ こんにゃく ねぎ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ごま しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	606 豚肉にはビタミンB1が多く含まれま す。エネルギーのもとになるご飯と一 緒に食べると、スムーズにエネルギー に変換されて、元気に運動できます。
30 金			831(やさい)たっぷりチキンカレー フルーツ&ゼリー	ごめ むぎ ごめこ じゃがいも マーガリン(バター) ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ (とうにゅう)	ズッキーニ にんじん たまねぎ パプリカ セロリ トマト しょうが にんにく みかん パイン もも	685 明日、8月31日は「野菜の日」。野菜 たっぷりのカレーです。今が旬の野菜 の栄養をしっかりとって、夏の疲れを ふさぎましょう。
9/2 月			ミネストローネ かんづめサラダ	ねじりパン シェルマカロニ じゃがいも さとう ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ トマト コーン きゅうり きりぼしだいこん	571 9月1日は防災の日でした。災害が起 きた時、乾物や缶詰などを使って食事 を作ることができます。今日は、そのヒ ントになるメニューです。
3 火			なべしぎ こんがあえ すましじる	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんが とうふ かまぼこ わかめ	なす ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	535 麦ご飯の麦は「大麦」です。「大麦」は、 麦茶でもおなじみですね。ミネラルや 食物繊維が豊富なので、給食では時々 「麦ご飯」をしています。
4 水			コーンクリームスパゲティ チキンサラダ	ぶどうパン スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう (とうにゅう) ベーコン トマト コーン とりにく	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん コーン きゅうり キャベツ レモン	603 給食の牛乳パックは、回収され、リサイ クルされます。最後まできちんと飲ん で返すことで、牛乳パックを洗う水を 減らすことができます。
5 木			あかうおのからあげ ごまあえ じゃがいものみそしる	ごめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ	もやし にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	588 こまめに水分補給をしていますか？お 茶や牛乳だけでなく、汁物や野菜の和 え物など、食事からも水分補給がで きますよ。
6 金			こうやどうふのうまに はるさめのすのもの	ごめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく しいたけ こんが ハム わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり こんにゃく	581 「ばっかり食べ」をしていませんか？こ はんとおかずを交互に食べて、味の重 なりや変化を楽しみましょう。
9 月			やきそば ちゅうかサラダ ミニフィッシュ	キャラットパン あぶら スパゲティ(ちゅうかめん) さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぷら やきぶた かつおぶし かたくちいわし	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ ねぎ	627 「小魚」は、苦手な人もいますが、少し ずつチャレンジしてみましょう。成長期 に必要なカルシウムや鉄がたっぷり含 まれているからです。
10 火			【熊本県の郷土料理】 タイピーエン れんこんのマヨネーズあえ たかなのあぶらいため	ごめ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ しょうが れんこん たかなづけ	563 熊本県は九州の中央にあります。農業 や酪農・漁業など、あらゆる分野で生 産量が高い作物があります。今日は熊 本県の料理を味わいましょう。
11 水			しろいんげんのポタージュ アーモンドサラダ りんご&マーガリン	けんさんむぎパン あぶら さとう りんごジャム マーガリン じゃがいも (バター) アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン (とうにゅう) しろいんげん	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ きゅうり レモン	566 給食では豆を使ったメニューを多く取 り入れています。ミネラルや食物繊維 が豊富なので、ぜひ食べてほしい食品 だからです。
12 木			きのこぶたにくのカレー チップスサラダ	ごめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター(マーガリン) ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	606 カレー粉には、食欲を増進(ぞうしん) させる効果があります。ビタミンB1が 多い豚肉やきのこを使ったカレーで、 元気を回復しましょう。
13 金			とりにくのしおこうじやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	ごめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	590 麺(こうじ)とは、味噌やしょうゆ、酢な どの調味料を作るための発酵に欠か せないものです。今日は、塩麴(しお こうじ)で味をつけて焼いた鶏肉です。
17 火			とりだんごじる ごもくきんぴら じゅうごやデザート	ごめ でんぱん マロニー さとう ごま あぶら デザート	ぎゅうにゅう (たまご) とうふ とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう こんにゃく いんげん れんこん	610 今日は十五夜です。作物の収穫に感謝 して米から作った月見団子を供えたり 、子孫繁栄の願いを込めて里芋を供 えたりします。
18 水			チリドッグ (チリコンカン・ウィンナー) きのこスープ	せわりコッパパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト しめじ エリンギ こまつな	621 牛乳は熱中症を防ぐ強い味方です。運 動のあとに牛乳を飲むと、血液の量が 増えて、体温を下げる働きが活発にな ります。
19 木			【和食の日】 さばのにつけ おひたし とうがんのみそしる	ごめ さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん とうがん たまねぎ かいわれ	596 今日は一汁二菜(いちじゅうにさい) の和食献立です。主食のご飯を中心と して「一汁」は汁物、「二菜」は主菜と副 菜を1品ずつという意味です。
20 金			とりとだいずのあげからめ いとかんてんのすのもの すましじる	ごめ むぎ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム かんてん とうふ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん えのきたけ きゅうり	647 よくかんで食べると、血液の流れがよ くなり、記憶力や集中力がよくなりま す。また、緊張をやわらげ、おらかな 気持ちになります。
24 火			きつねうどん かぼちゃのサラダ	ごめ うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり	624 かぼちゃは「野菜の優等生」とよばれ るほど栄養価の高い野菜です。特にビ タミンA・C・Eが豊富で、肌をすべす べきれいに整えます。
25 水			なすのミートグラタン こまつなのスープ	ロールパン シェルマカロニ じゃがいも こむぎこ バター(マーガリン) あぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ ぎゅうにく ぶたにく とりにく チーズ	なす たまねぎ トマト にんじん こまつな しめじ	606 なすは「夏の実」とよばれ、それが「な す」になったといわれています。どんな 料理にも合う、万能野菜です。夏から 秋にかけておいしくなる野菜です。
26 木			おやこどんぶり きりぼしだいこんのすのもの	ごめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし	584 井の始まりは江戸時代で、はじめに食 べられたのは、うなぎの蒲焼きをのせ た「うなぎ」だったと言われます。今日 は卵と鶏肉を使った「親子丼」です。
27 金			ブルコギ サムゲタン	ごめ むぎ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ いら もやし しょうが にんにく ねぎ とうがん えのきたけ	588 参鶏湯(サムゲタン)は、鶏肉にもち米 や漢方の食材をつめてじっくり煮込ん で、韓国の薬膳料理です。夏の疲れた 体を癒やす優しい味です。
30 月			ホキのチリソースやき ひじきとえだまめのサラダ ジャーマンスープ いちじくジャム	ワンローフパン さとう いちじくジャム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ひじき ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ パセリ にんじん えだまめ	576 無花果(いちじく)は8月から10月が 旬のくだものです。岡垣町でもたく さん育てられています。今日はジャムで 味わいましょう。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちゅうへん)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。 ※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、卵のっていない製品を使用しています。