

8・9月 給食だより

献立は都合により変更する場合があります。

平成29年8・9月 出雲崎中学校

日	曜	主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群+2群+3群+4群+5群+6群 たんぱく質(g) 食塩(g)
8月29	火	夏野菜カレー	牛乳	糸うりのサラダ		ミニトマト(2こ)		豚肉 かにかま	牛乳	いんげん かぼちゃ トマト わか えたまめ にんじん	玉ねぎ なす もやし きゅうり いとうり コーン	米 玄米 じゃがいも	油 ルウ ごま	836 23.5 3.4
30	水	ゆかりごはん	牛乳	サケのホイル焼き	クレープ	野菜おひたし		さけ 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし きやべつ ゆうがお たまねぎ えのき ねぎ	米	バター ごま	811 36.0 2.7
31	木	やき豚 チャーハン	牛乳	ハンサンスー		もずくスープ	蒸しとうもろこし	豚肉 たまご ハム 豆腐 なると	牛乳 もずく チーズ	にんじん いんげん	ねぎ きやべつ もやし きゅうり たまねぎ えのき とうもろこし	米 玄米 春雨	油 ごま油 ごま	727 28.7 3.3
9月1	金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き		のりす和え	すまし汁	いわし ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	きやべつ コーン えのき だいこん たまねぎ	米 玄米 春雨	油	769 32.7 2.6
4	月	中華めん	牛乳	コーンシューマイ		ごまじゃこサラダ	担々めんスープ	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 じゃこ	にんじん にら えだまめ いんげん	玉ねぎ きやべつ もやし メンマ えのき きゅうり たけのこ 切干だいこん	中華めん	油 ごま油 ごま	817 33.9 3.2
5	火	チヂミ	牛乳	ごま酢あえ		わかめみそ汁	すいか	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン 枝豆 パプリカ 小松菜	玉ねぎ きやべつ もやし しいたけ えのき たけのこ ねぎ すいか	米 玄米 春雨	油 ごま油 ごま	796 32.2 2.7
6	水	じゅーしー	牛乳	きゅうりチャンプルー		アーサー汁	マンゴープリン	豚肉 たまご さつまあげ ツナ 生揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん いんげん 枝豆	きゅうり もやし ねぎ えのき	米	油 ごま	796 32.2 2.7
7	木	ごはん	牛乳	さんまの梅干し煮		カレー五目金平	ピリ辛きゅうり漬け	さんま さつまあげ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう いんげん	うめぼし きやべつ ごぼう しいたけ きゅうり もやし ねぎ	米 玄米 春雨	油 ごま油 ごま	832 30.1 3.0
8	金	枝豆 ごはん	牛乳	とり肉の米粉揚げ	アップルジャム	しょうゆフレンチ	夏野菜のみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 枝豆 かぼちゃ いんげん にんじん	もやし きゅうり きやべつ コーン なす たまねぎ アップルジャム	米 玄米 春雨	油	808 34.3 3.0
11	月	◆◆◆ 体育祭振替休業日 ◆◆◆												
12	火	きなこ 揚げパン	牛乳	鶏のみそつくね	梨	海草サラダ	トマトと卵のスープ	きなこ 卵 豚肉 鶏肉 かにかま ベーコン	牛乳 海藻	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ えのき きゅうり きやべつ もやし たけのこ 梨	米粉パン	油 ごま油 ごま	854 37.5 3.4
13	水	ごはん	牛乳	えび蒸しぎょうざ(2こ)		中華和え	マーボーなす	えびぎょうざ ハム 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆	玉ねぎ きやべつ きゅうり もやし えのき コーン しめじ しいたけ ゆうがお たけのこなす	米	油 ごま油	796 25.7 2.8
14	木	ごはん	牛乳	手作り枝豆コロッケ		ごまだしサラダ	夏豚汁	豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 かぼちゃ	きやべつ きゅうり もやし コーン ねぎ ゆうがお なす ねぎ	米 玄米 春雨	ごま ごま油 マーガリン	815 26.5 2.1
15	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ		糸うりのごま酢和え	肉団子スープ	豆腐 鶏肉 卵 かにかま 肉団子	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ほうれんそう チンゲンサイ	玉ねぎ きやべつ たけのこ えのき ねぎ 糸うり コーン しいたけ	米 玄米 春雨	油 ごま	712 28.0 2.6
18	月	敬老の日												
食育の日メニュー 『出雲崎の恵みを味わおうランチ』 *出雲崎産食材は口で囲っています。														
19	火	梅じゃこ ごはん	牛乳	地魚のから揚げ		出雲崎野菜の昆布和え	ふるさと具だくさん汁	地魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん かぼちゃ	きやべつ きゅうり もやし 玉ねぎ ゆうがお ごぼう こんにゃく ねぎ 梅干し	米 玄米 春雨	油 ごま プリン	808 34.5 2.3
20	水	鮭と青菜 ごはん	牛乳	大豆のミートカップ		なめたけいそあえ	さつま汁	鮭 豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆	牛乳 ひじき チーズ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ きやべつ もやし きゅうり なめたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 玄米 春雨	油 ごま油 オリーブ油	704 28.4 2.9
21	木	ごはん	牛乳	筑前煮		野菜のごま和え	きりざい	鶏肉 納豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 野沢菜 ほうれんそう	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく きやべつ もやし なめこ だいこん 巨峰	米	油 ごま	753 30.1 3.4
22	金	ポークカレー	牛乳	イカリングサラダ		ヨーグルトあえ		豚肉 豆 イカ かにかま	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん トマト えだまめ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム きやべつ もやし りんご もも パナナ みかん	米 玄米 春雨	油 ごま ごま油 ルウ	858 28.1 3.6
25	月	大麦めん	牛乳	油揚げの袋煮		梅おかかあえ	かき玉うどん汁	油揚げ 卵 鶏肉 豚肉 押し豆腐 かつおぶし かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	たけのこ きゅうり きやべつ もやし うめぼし 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ	大麦めん スイートポテト	ごま	863 40.9 4.0
26	火	ごはん	牛乳	アジのコーンフ레이크揚げ		ポテトサラダ	野菜スープ	アジ おから ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ えのき もやし マッシュルーム	米 玄米 春雨	油 マヨネーズ	911 34.1 2.6
27	水	きのこごはん	牛乳	ふくさ卵		おひたし	なすの柳川風煮込み	鶏肉 大豆 豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	いんげん にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しめじ えのき なす しいたけ ごぼう 玉ねぎ もやし きやべつ コーン	米 玄米 春雨	油 ごま	708 32.7 2.8
28	木	ごはん	牛乳	酢豚		カレーもやし	みそワントンスープ	豚肉 かにかま	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ ママ きやべつ えのき ねぎ	米 玄米 春雨	油 ごま	807 28.7 3.3
29	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮		ひじきサラダ	沢煮椀	サバ 鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	しらたき きやべつ きゅうり コーン えのき しいたけ だいこん たけのこ	米	オリーブ油	748 36.0 2.5

9月19日は「出雲崎の恵みを味わおうランチ」です

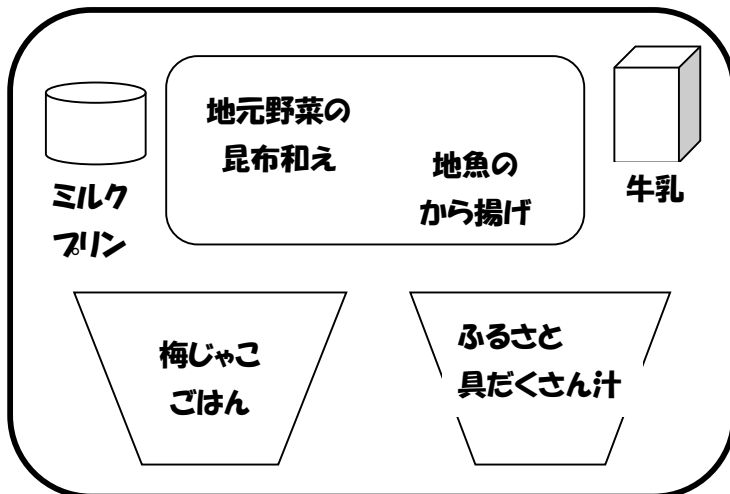
今年も、地元の鮮魚店に協力していただき、出雲崎港で水揚げされた魚を仕入れていただきます。他にも、野菜や米、車ふ、牛乳など出雲崎産食材をふんだんに使った「出雲崎の恵みを味わおうランチ」です。

おいしいものがたくさんある出雲崎はとても恵まれた地域ですね。そして、出雲崎の子供たちに食べさせたい!!と快く給食に食材を提供してくださる生産者の方々、毎日心をこめて調理をしてくれる3人の調理員さん等々、給食にはたくさんの人の思いが詰まっています。

地元の食べ物を味わい、関わる方々へ感謝の気持ちをもちながら給食をいただきます。

新鮮なきゅりょうり
がたっぷり入っています。
塩昆布のだしとごまの風味
で、野菜のうまみを引き立
て、調味料の塩分を控える
工夫をしています。

釜谷の梅を使用した梅干し
を炊き込んでいます。
じゃこを入れて、不足しが
ちなカルシウムを補いま
す。



良寛牛乳の製造に使用している生乳は、和島・出雲崎地区の酪農家が育てた乳牛のものです。

出雲崎港で水揚げされた旬の魚
を丸ごと使用したから揚げです。
衣はサクサク、身はフワフワの食
感の違いを味わってみましょう。

地元の野菜・地元製麩店の車麩・三
島地区の大豆で仕込んだみそを使
用しています。

かつおぶしの天然だしと野菜のうま
味が合わさって、深い味わいになっ
ています。

「主食」しっかり摂ろう！

主食となるご飯、パン、めん等に含まれる主な栄養素は、炭水化物(糖質)です。炭水化物は、成長期で活動量の多い中学生には最も必要な栄養素です。三度の食事ではしっかりと主食を摂りましょう。

炭水化物は、こんな場面で活躍！



運動

学習



体を動かすエネルギーになります。炭水化物は、体に入るとエネルギーに変わりやすいため、すぐに大きな力が出せます。

炭水化物が不足したまま運動をすると、筋肉からエネルギーを補うため、筋肉量が減少してしまいます。

脳の主なエネルギー源は、炭水化物が分解されて作られるブドウ糖です。炭水化物を摂らないと、脳の栄養が不足してしまいます。

不足すると、イライラ、ボーっとしてやる気が出ない、集中力が低下するなどの原因となります。