中 学 校　　令和6年　（2024年）　8,9月の給食　　小郡市立学校給食センター

【給食指導】自分に必要な量を考えて食べよう　【食に関する指導】運動と食事について理解しよう

【指導内容】（給食指導)適切な給食量の調整　中学校給食の栄養、食品（食に関する指導)スポーツ栄養　熱中症予防　適切な水分補給　補食について

【身につけさせたい資質・能力】

（給食指導)・中学校給食の栄養や食品量を知り、成長期には多くの栄養をとる必要があることが分かる。・自分の成長や生活に必要な栄養を考えて、給食の量の調整ができる。

（食に関する指導)・運動と栄養の関係について理解し、バランスの良い食事や十分な休養をとることができる。・水分補給の大切さを理解し、熱中症予防のために意識して摂取することができる。

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 主に脂質 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質エネルギー比（%）
29 （木）	ミルクねじりパン なすとトマトのスパゲッティ ごぼうのガーリックソテー フルーツカクテル	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン　人参 トマト缶	なす　玉葱　にんにく ごぼう　キャベツ パイン缶　みかん缶 黄桃缶	ミルクねじりパン スパゲッティ ぶどうゼリー	なたね油	760 kcal 26.5 g 19.8 %
30 （金）	キムチごはん 春巻き(2個) 卵と野菜のにんにく炒め	☆	豚肉　卵そぼろ ちくわ	牛乳	人参　小松菜	生姜　キムチ キャベツ　にんにく	α化米 春巻米粉入り	ごま油　ごま なたね油	788 kcal 21.8 g 43.1 %
2 （月）	白ごはん そぼろ丼の具 具沢山みそ汁	☆	鶏肉　豚肉 卵　厚揚げ 米みそ	牛乳　若布	人参　**葱**	生姜　玉葱 グリンピース キャベツ　えのきたけ	**精白米**　砂糖 じゃが芋	なたね油	735 kcal 25.4 g 24.4 %
3 （火）	ワンローフパン ホキフライ じゃが芋の粒マスタード炒め コンソメスープ	☆	ホキ ウインナー	牛乳	人参　パセリ	玉葱　キャベツ	ワンローフパン じゃが芋　マカロニ パン粉　小麦粉	なたね油	725 kcal 27.5 g 33.3 %
4 （水）	白ごはん 鶏と大豆のごま煮 ツナと野菜のさっぱり炒め	☆	鶏肉　大豆 ツナ	牛乳 しらす干し	人参	玉葱　こんにゃく 枝豆　キャベツ もやし　レモン果汁 にんにく	**精白米** じゃが芋 砂糖	ごま　なたね油 ごま油	770 kcal 29.5 g 23.7 %
5 （木）	ナン ひき肉カレー キャベツのソテー ヨーグルト	☆	鶏肉　豚肉 豆乳　レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱　枝豆　にんにく りんごピューレ キャベツ　もやし コーン	ナン じゃが芋 蜂蜜	なたね油	704 kcal 27.0 g 29.1 %
6 （金）	白ごはん 厚揚げのオイスターソース煮 春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	☆	豚肉　厚揚げ 鶏肉	牛乳　若布	人参　チンゲン菜	玉葱　にんにく 生姜　きくらげ	**精白米**　砂糖 春雨 フルーツ杏仁風プリン	なたね油	717 kcal 23.8 g 20.7 %
9 （月）	麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの炒め煮	☆	豚肉　鶏肉 豆腐 赤出しみそ 天ぷら　大豆	牛乳　茎若布	人参　葱	玉葱　生姜　椎茸 にんにく	**精白米　麦** でん粉 砂糖	なたね油 ごま油	723 kcal 26.5 g 23.5 %
10 （火）	コッペパン マーマレード 豚肉とじゃが芋のスープ煮 もやしのカレー炒め	☆	豚肉 うずらの卵 ツナ	牛乳	人参　ブロッコリー 小松菜	玉葱　コーン もやし　キャベツ	コッペパン マーマレード じゃが芋	なたね油	725 kcal 30.0 g 29.3 %
11 （水）	白ごはん 厚焼き卵 冬瓜のそぼろ煮 なすのみそ汁	☆	厚焼き卵　鶏肉 厚揚げ　米みそ	牛乳　若布	人参	冬瓜　生姜　玉葱 枝豆　なす　えのきたけ	**精白米**　砂糖 でん粉	なたね油	744 kcal 26.5 g 25.8 %
12 （木）	ワンローフパン　黒豆きなこクリーム かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のソテー ミネストローネ	☆	豚肉　鶏肉 大豆	牛乳	人参　ほうれん草 トマト缶　南瓜 パセリ	コーン　もやし キャベツ　玉葱 セロリー	ワンローフパン パン粉	黒豆きなこクリーム なたね油	743 kcal 25.3 g 37.1 %
13 （金）	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ白玉	☆	鶏肉　豆乳	牛乳	南瓜　人参 トマト缶	玉葱　なす　枝豆 にんにく　パイン缶 りんごピューレ みかん缶　黄桃缶	**精白米　麦** 蜂蜜 白玉餅	なたね油	751 kcal 20.9 g 17.3 %
17 （火）	減量ミルクコッペパン ツナとキャベツの炒め物 タンタンメンビーフン さつま芋と大豆のかりんとう お月見献立	☆	ツナ　豚肉 鶏肉　大豆 赤出しみそ	牛乳	人参　チンゲン菜	キャベツ　コーン 生姜　ごぼう	減量ミルクコッペパン ビーフン　砂糖 さつま芋　黒糖	ごま油 なたね油　ごま	810 kcal 30.6 g 34.6 %
18 （水）	麦ごはん なすと豚肉のみそ炒め **<u>ソトアヤム</u>** インドネシアの料理	☆	豚肉　みそ 鶏肉 うずらの卵	牛乳	ピーマン　人参 **葱**	なす　玉葱　生姜 キャベツ　にんにく レモン果汁	**精白米　麦** 砂糖　でん粉 春雨	なたね油	722 kcal 27.8 g 27.3 %
19 （木）	食パン　いちごジャム トマトオムレツ ジャーマンポテト 豆のポタージュスープ	☆	トマトオムレツ ベーコン　鶏肉 白いんげん豆	牛乳　チーズ スキムミルク	人参　パセリ	玉葱　にんにく コーン	食パン いちごジャム じゃが芋 マカロニ	なたね油	811 kcal 30.3 g 29.4 %
20 （金）	白ごはん **<u>きびなごフライ</u>** 切干し大根の炒め煮 **<u>さつま汁</u>** 食育の日　献立 鹿児島県 郷土料理	☆	天ぷら　油揚げ 鶏肉　豆腐 米みそ	牛乳 きびなご	人参　いんげん **葱**	切干し大根　ごぼう こんにゃく	**精白米**　砂糖 さつま芋 パン粉　小麦粉	なたね油	792 kcal 28.9 g 24.4 %
24 （火）	ワンローフパン サーモンフライ ケチャップソテー じゃがいもと卵のスープ	☆	さけ 鶏肉　ベーコン 卵	牛乳	人参　ほうれん草 パセリ	玉葱　コーン	ワンローフパン じゃが芋　でん粉 パン粉　小麦粉	なたね油	720 kcal 31.7 g 31.6 %
25 （水）	麦ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 冬瓜汁	☆	さば　みそ 天ぷら　大豆 鶏肉　豆腐	牛乳　ひじき 若布	人参　**葱**	こんにゃく　枝豆 冬瓜　椎茸	**精白米　麦** 砂糖　でん粉	なたね油	745 kcal 29.3 g 28.6 %
26 （木）	ねじりパン マカロニのクリーム煮 キャベツとコーンのソテー	☆	鶏肉 白いんげん豆	牛乳　チーズ	ブロッコリー　人参	玉葱　しめじ キャベツ　もやし コーン	ねじりパン マカロニ じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	702 kcal 27.6 g 31.9 %
27 （金）	麦ごはん 親子丼 昆布炒め	☆	卵　豆腐 鶏肉　かまぼこ 油揚げ	牛乳　昆布	人参　いんげん	玉葱　キャベツ もやし　コーン	**精白米　麦** 砂糖　でん粉	なたね油	712 kcal 30.2 g 21.7 %
30 （月）	白ごはん あじのから揚げねぎソース チンゲン菜の炒め煮 南瓜のみそ汁	☆	あじ　かつお節 豆腐　油揚げ 米みそ	牛乳　若布	チンゲン菜 人参　南瓜	生姜　深葱　コーン キャベツ　えのきたけ 玉葱	**精白米**　砂糖	ごま油　ごま なたね油	768 kcal 30.0 g 26.6 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆１９日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

（献立担当校：三国中学校、小郡市立学校給食センター）

お月見

お月見は、「中秋の名月（十五夜・旧暦の８月１５日）」と「後の名月（十三夜・旧暦の９月１３日）」に行われますが、十五夜は別名、何と呼ばれるでしょう？

①芋名月　②豆名月　③草名物

正解は・・・①の芋名月です。江戸時代の後期頃より前は、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。お月見献立では芋名月にちなんでさつま芋を使ったかりんとうがらめを提供します。

鹿児島県の郷土料理「きびなごフライ・さつま汁」

今月の食育の日献立は鹿児島県の郷土料理「きびなごフライ・さつま汁」です。

鹿児島県は、鹿児島湾、東シナ海、太平洋など広い漁場にめぐまれているため、海の幸が豊富です。中でもきびなごは鹿児島県の郷土料理に欠かせません。鹿児島県では、新鮮な状態で手に入るため、お刺身にして酢みそで食べられます。

さつま汁は、鶏肉と野菜が入った具だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県では、昔から各家庭で鶏が飼われており、お客さんが来た時や、お祝いの時に、よく食べられていたそうです。