



日	献立	体の中でのおもむけ						その他調味料	エネルギー (Kcal) 食塩相当量 (g)
		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			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 火	<b>&lt;日本めくり：長崎県&gt; 郷土料理の「皿うどん」はパリパリの揚げ麺をトロミのついた野菜あんにつけて食べます。</b>								
	皿うどん(揚げ麺・野菜あん)	豚肉 いか かまぼこ		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 椎茸 にんにく 生姜 もやし	揚げ麺 片栗粉	油 ごま油	からスープ オイスターソース しょうゆ	828
	牛乳		牛乳						
	くらのサラダ	中華くらの		人参	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.8
2 水	手作りマラーカオ	卵	牛乳			小麦粉 黒糖 砂糖	油 ごま油	ベーキングパウダー しょうゆ 塩	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			791
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース	
	じゃがいものカラフル炒め	ベーコン		青・黄・赤ピーマン		じゃがいも	油	スープストック 塩 こしょう	2.5
3 木	なすのみそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ		人参	なす 玉ねぎ えのきたけ			だし	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			778
	タコライス(肉)	豚肉 大豆	チーズ	トマト 黄ピーマン	玉ねぎ にんにく		油	ケチャップソース チリパウダー しょうゆ	
	タコライス(野菜)			人参	キャベツ とうもろこし		コールスロドレッシング	カレー粉	2.3
4 金	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく	人参	もやし ねぎ えのきたけ	片栗粉		だし しょうゆ 塩	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			815
	えびしゅうまい 2個	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	塩 香辛料	
	なすの中華炒め	豚肉 白みそ		人参 ピーマン	なす	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.6
7 月	ピリ辛担々スープ	鶏肉 豆腐 赤味噌		人参 には	玉ねぎ もやし にんにく 生姜 きくらげ		ごま ごま油	からスープ 甜麺醬 しょうゆ 豆板醬 ラー油	
	<b>&lt;セタメニュー&gt; 星や天の川をイメージした献立で、☆の形の食べ物を散りばめました。ゼリーは3種類からのセレクトです。</b>								
	ご飯 牛乳		牛乳			米			816
	星型メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	塩 ナツメグ こしょう ソース	
8 火	天の川サラダ			人参 おくら	キャベツ とうもろこし	星型マカロニ 春雨		香味和風ドレッシング	2.3
	セタ汁	鶏肉 なると		人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸	そうめん		だし しょうゆ 塩	
	ソーダゼリー	セタ ゼリー			レモン果汁	ナタデココ	ゼリー		33 0.0
	マスカットゼリー				ぶどう果汁	ゼリー		36 0.0	
パインゼリー				パインアップル果汁	ゼリー		37 0.1		
9 水	<b>&lt;かみかみ&amp;USHIKU野菜オーケストラ&gt;毎月8がつく日はかみかみDay。今月はなつひこ(きゅうり)とトマペコ(トマト)とのコラボです。</b>								
	胚芽パン キャラメルクリーム					胚芽パン キャラメルクリーム			752
	牛乳 ピザ風チキン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ				ピザソース 塩 こしょう	
	なつひこのレモンサラダ			人参	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油	鶏がら 塩 ブラックペッパー	2.8
10 木	トマペコのスープ	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ケチャップ からスープ コンソメ 塩 こしょう	
	ご飯 発酵乳		発酵乳			米			809
	焼きさばのおろしだれ	さば			大根	砂糖	片栗粉	しょうゆ みりん	
	にんじんシリシリ	ツナ 卵 かつお節		人参		白滝 砂糖	油	しょうゆ みりん	2.4
11 金	キャベツたっぷり豚汁	豚肉 豆腐 白みそ		人参	キャベツ ねぎ 生姜			だし	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			823
	夏野菜カレー	豚肉		人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく 生姜	じゃがいも カレールウ			
	夏みかんサラダ			人参 ブロccoli	キャベツ きゅうり 甘夏みかん	砂糖	油	酢 塩 こしょう	2.2
14 月	ゆで枝豆				枝豆			塩	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			779
	肉団子甘酢あん 2個	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 酢 香辛料	
	チンジャオロース	豚肉		人参 ピーマン	たけのこ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油	豆板醬 オイスターソース しょうゆ みりん	2.2
15 火	わかめスープ	豆腐 かにかまぼこ	わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸		ごま	からスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	豚キムチ焼きそば	豚肉		には 人参	玉ねぎ もやし キムチ にんにく 生姜	蒸し中華麺	ごま油	鶏がら コチュジャン しょうゆ	760
	牛乳		牛乳						
	いかなゲット 2個	いか たちうお				砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油 豚脂	塩 香辛料 ベーキングパウダー	2.9
16 水	杏仁フルーツポンチ				みかん 黄桃 パインアップル	杏仁豆腐 みかんゼリー		炭酸水	
	<b>&lt;世界食べ物の旅：チュニジア&gt; アフリカ大陸の北部に位置し、地中海に面しているチュニジアの食事は、地中海料理がベースになっています。</b>								
	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			854
	ハリッサチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油	塩 唐辛子 パプリカ コリアンダー クミン	
17 木	チュニジアンサラダ	ツナ			きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		3.3
	トマトシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも シチュー素	油	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			777
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖		しょうゆ 酢 昆布だし	
18 金	磯和え	かつお節	のり	人参 小松菜	キャベツ			しょうゆ	2.3
	じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 白みそ		人参	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		だし	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			812
	肉みそそば	豚肉 大豆 赤みそ		人参	玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜	砂糖	油 ごま油	豆板醬 甜麺醬 酒 しょうゆ	
18 金	なすの揚げ浸し	かつお節			なす 生姜	砂糖	油	だし しょうゆ みりん	2.8
	冬瓜の和風スープ	鶏肉 卵		人参 小松菜	冬瓜 椎茸 ねぎ			だし しょうゆ みりん 塩	
	<b>&lt;いばらき美味しおDay&gt; 毎月20日は減塩の日。今月の減塩ポイントは、レモンの酸味、トマトのうまみと酸味です。</b>								
	ご飯 牛乳		牛乳			米			757
18 金	豚肉のレモン生姜炒め	豚肉		人参 には	キャベツ 生姜 にんにく ねぎ レモン汁	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.0
	夏野菜の塩麹スープ	鶏肉 豚肉		人参 いんげん トマト	玉ねぎ スズキーニ	じゃがいも でん粉	油	からスープ しょうゆ 塩麹 香辛料	
	ガリガリ君 ぶどう	セ レ ク ト			ぶどう果汁 りんご果汁	砂糖			31 0.0
	フローズンヨーグルト			脱脂粉乳		砂糖	バター	乳酸菌	78 0.0
もちクリームアイス			牛乳			砂糖 もち粉 でん粉		117 0.0	

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※牛久南中で使っている「かにかまぼこ」は、アレルギー面を配慮し、卵・かに・えびを含んでいないものを使用しています。また、ベーコン・ドレッシング類は卵を含んでいないものを使用しています。(使用する食材は学校ごとに異なります。)

♪夏休み中も、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えよう♪

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べられなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんを食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み明けの給食は、9月1日(月)から始まります。

9月分の献立表は、9月1日に配付しますが、南中HPでも8月29日に掲載予定です。事前に献立を知りたい方は、HPでご確認ください。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために食をつくる



食事の片づけをする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。