



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

令和7年度

8がつ・9がつの給食こんだて予定表

<めあて>



小 学 校

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 (和加併)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おかず					
26 火			やきにく ワンタンスープ	(こめ) あぶら さとう ワンタン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	みずな にんじん キャバツ えのきたけ たまねぎ きくらげ もやし ビーマン エリンギ にんにく	547	今日から2学期の給食が始まりました。まだまだ暑さがきびしいですね。そんな時だからこそ、しっかり食べましょう！
27 水			なすとトマトのパネ ツナサラダ	こくとうしよくパン マカロニ さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	なす たまねぎ にんじん トマト キャバツ きゅうり レモン	537	なすはインドで生まれたといわれています。日本へは中国や東南アジアなどを通して伝わったそうです。昔からある野菜で、奈良時代には作られていたといわれています。
28 木			にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの のりかつおふりかけ	(こめ) じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ のり かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり こんにゃく	568	麦ごはんの麦は「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(しよくもつせんに)が豊富なので、給食では時々「麦ごはん」にしています。
29 金			831(やさしい)たっぷりチキンカレー フルーツ&ゼリー	(こめ)むぎ ゼリー じゃがいも こめこ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう きんとときまめ	なす パプリカ たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも トマト にんじん	606	明後日、8月31日の「野菜の日」にちなんで、今日は野菜たっぷりのカレーです。野菜の栄養をしっかりとって、夏の疲れをふきとばしましょう。
9/1 月			ミネストローネ かんづめサラダ	ねじりパン 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 キャバツ トマト コーン きゅうり きりぼしだいこん	578	今日は「防災の日」です。乾物や缶詰は保存がきくので、災害が起きた時に便利です。今日は、乾物や缶詰を使った献立です。
2 火			すぶた ちゅうかスープ	(こめ) でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ きくらげ チンゲンサイ	598	酢豚(すぶた)は、下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんを絡めた料理です。酢には、肉をやわらかくする効果があります。
3 水			しろいんげんととうにゅうのポタージュ ウィンナーとキャバツのソテー	キャロットパン じゃがいも マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう しろいんげんまめ	パプリカ ビーマン にんじん たまねぎ コーン パセリ キャバツ	559	「ソテー」は、「炒め物」という意味です。今日のソテーは、いろいろがよくなるようにパプリカやビーマンを使っています。
4 木			とりとやさいのうまに わふうサラダ	(こめ)むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら あつあげ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャバツ いんげん きゅうり こんにゃく	582	きゅうりはウリ科の野菜です。水分を多く含むので、体にたまった熱をとってくれるといわれています。
5 金			ぶたにくとなすのなべしぎ やさししゃも すましじる	(こめ) あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ かまぼこ	なす ビーマン パプリカ えのきたけ	546	なすには「ナスニン」という紫色のもとになる成分がふくまれています。目のつかれをいやしてくれる働きがあります。
8 月			コーンクリームスパゲッティ チキンサラダ	ぶどうパン スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ えだまめ しめじ にんじん コーン キャバツ きゅうり レモン	573	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。
9 火			あかうおのなんばんづけ ぶたじる	(こめ)むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ あかうお ぶたにく あぶらあげ とうふ	なす ビーマン にんじん たまねぎ さいとも ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	635	よい姿勢で食べていますか？よい姿勢のポイントは、①体と机の間をこぶし1つ分くらい開ける。②いすに深くこしかける。③背すじをまっすぐにのぼすです。
10 水			ポークビーンズ ハムサラダ マーガリン	けんさんこむぎパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり レモン	680	給食では豆を使ったメニューを多く取り入れています。豆には、ミネラルや食物繊維(しよくもつせんに)がたくさんふくまれているので、ぜひ食べてほしい食品です。
11 木			やさしいスープ マカロニサラダ	(こめ) マーガリン あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん キャバツ パセリ コーン	587	ごぼうには、食物繊維(しよくもつせんに)がたくさんふくまれています。食物繊維は、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。
12 金			マーボーなす ぎょうざ(2こ) とうがんのスープ	(こめ)むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ あいびきにく みそ	とうがんに にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく	587	冬瓜(とうがん)は、夏が旬の野菜です。大きいものは80cmくらいになります。水分が多く、体を冷やす働きがあります。
16 火			ポークカレー チップスサラダ	(こめ)むぎ こめこ さとう じゃがいも マーガリン あぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく きんとときまめ チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャバツ きゅうり	629	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が多い豚肉を使ったカレーで元気を回復しましょう。
17 水			ジャーマンポテト たまごスープ りんごジャム	しよくパン りんごジャム じゃがいも マーガリン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	みずな にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ	532	給食の前に手をきれいに洗っていますか？石けんを使って正しい洗い方、清潔なハンカチでふきましょう。
18 木			ごもくうどん かぼちゃのサラダ	(こめ)うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら かまぼこ ハム チーズ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん かいふ	608	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。ビタミンA・C・Eがふくまれているので、肌をきれいに整える働きがあります。
19 金			【和食の日】 さばのにつけ おひたし みそしる	(こめ) さとう	ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあげ みそ とうふ かつおぶし	こまつな なす しょうが キャバツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	575	今日は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。主食のごはんを中心として「一汁」は汁もの、「二菜」は主菜と副菜を1品ずつという意味です。
22 月			やさそば ちゅうかサラダ	ミルクパン さとう スパゲッティ(ちゅうかめん) あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぶら かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ キャバツ きゅうり もやし	585	豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。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。
24 水			ホキのカレームニエル ひじきとえだまめのサラダ ジャーマンスープ いちごジャム	しよくパン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン ひじき	キャバツ にんじん えだまめ たまねぎ パセリ	597	えだまめをそのまま茹で育て続けると「大豆」になります。大豆がまだ緑色のうちに味わっているのが「えだまめ」です。
25 木			ぶたにくのしょうがいため はるさめじる	(こめ)むぎ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	ビーマン パプリカ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	534	よくかんで食べていますか？よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けてくれたり、むし菌を予防してくれたりします。
26 金			【宮崎県の郷土料理】 チキンなんばん きりぼしだいこんのいために みそしる	(こめ) こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぶら みそ とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく いんげん コーン たまねぎ えのきたけ	663	宮崎県は、温暖な気候と日照時間の長さを生かして、切干大根の生産が盛んです。たくさんの大根を天日(てんび)で干して作られています。
29 月			なすのミートグラタン こまつなスープ	クレセントロールパン マカロニ じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あいびきにく チーズ	なす こまつな たまねぎ にんじん しめじ トマト	593	日本では紫色のなすが多いですが、世界には白色や緑色のなすもあります。いろいろな色でなすは食べられています。
30 火			おやこどんがり きりぼしだいこんのあえもの	(こめ)むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ハム	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし	599	丼(どんぶり)の始まりは江戸時代だったといわれています。今日は卵と鶏肉を使った「親子丼」です。

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、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

