



7月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうじょをととのえる	その他	
3	げつ	むぎごはん		れんこんはさみあげ ごまだいこん じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく じゃがいも さとう	きゅうり たくあんづけ にんじん たまねぎ いんげん こんにやく		722 23.9
4	か	ミルクパン		なつやさいのミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかかんじゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ みかかんじゅう		708 26.5
5	すい	白ごはん あじつかけのり		さかなのさいきょうやき ごますあえ かしわじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ のり	こめ さとう ごま すりごま こんにやく	きゅうり にんじん キャベツ もやし ごぼう しいたけ ねぎ だいこん こんにやく	にぼし	596 27.8
6	もく	せわりコッパン		チリコンカン ゆでとうもろこし やさいのスープに	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ミートボール	コッパン さとう あぶら とうもろこし じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ しいたけ パセリ		623 26.1
7	ぎん	★七夕セレクト★ ゆかりごはん		チキンカツorさけフライ チーズサラダ たなばたスープ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく チキンカツorさけフライ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ひらめんビーフン たなばたゼリー (マスカット)	ゆかり にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ オクラ しいたけ		673 27.3
10	げつ	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ かりかりきゅうり ピリからぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしとおにくのはんぱーく あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	きゅうり つぼつけ しょうがにら にんじん ごぼう もやし キムチ こんにやく	にぼし	607 23.3
11	か	きなこあげパン		ズッキーニのサラダ にくだんごスープ	きなこぎゅうにゅう ツナ ミートボール	コッパン さとう あぶら	にんじん ズッキーニ キャベツ コーン きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ		581 22.5
12	すい	しおぶたどん (むぎごはん)		わかめのすのもの かきたまじる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	にぼし	635 29.1
13	もく	むぎごはん		からあげ はるさめサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうふ あげ	こめ むぎ さとう さとう てんぷん こむぎこ はるさめ じゃがいも	しょうが きゅうり もやし なす にんじん しいたけ ねぎ	にぼし	655 24.5
14	ぎん	なつやさいカレー (むぎごはん)		チキンナゲット かいそうサラダ	ぶたにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう チキンナゲット	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく しょうが えだまめ りんご もやし きゅうり		714 24.5
18	か	★長崎の味★ ミルクパン		バリバリやきそば ひじきシュウマイ② パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじきシュウマイ とりにく	ミルクパン バリバリめん てんぷん さとう	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり もやし たけのこ		677 26.1
19	すい	★天草の味★ ごもくたごめし ふるさどくまさん天		コロッケ やさいのあますあえ なつのっぺいじる	たこ あげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	こめ さとう ごま コロッケ あぶら じゃがいも てんぷん	にんじん ごぼう きゅうり なす キャベツ しいたけ オクラ えだまめ こんにやく	にぼし	610 25.0
20	もく	丸パンカット		ハンバーグ かぼちゃサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ハンバーグ チーズ	まるパン さとう じゃがいも オリーブゆ スパゲティ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ パセリ		596 28.4

ジュシー
50周年

旬の味
ズッキーニ

旬の味
夏野菜

天草の特産
マダコ

夏野菜を食べよう

野菜は、旬の時期に最も栄養価が高く、その時期に必要な栄養をたくさん含んでいます。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるので、熱のこもった体をクールダウンさせてくれます。また、ビタミンも豊富に含み、夏バテや夏風邪の予防にも効果的です。夏野菜をたくさん食べて、この夏を元気に過ごしましょう！

夏の土用の丑の日!

今年 7月30日

「土用」という、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?