



7月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
3	月	麦ごはん		れんこんはさみ揚げ ごま大根 じゃがいものそぼろ煮	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		857 28.3
4	火	ミルクパン		夏野菜のミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかん果汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいず 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 ビーマン きゅうり キャベツ みかんかじゅう		901 33.5
5	水	白ごはん 味付けのり		魚の西京焼き ごま酢あえ かしわ汁	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 ししいたけ ねぎ だいこん こんにやく	にぼし	733 33.3
6	木	背割りコッパン		チリコンカン ゆでとうもろこし 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう だいず ふたにく 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 ビーマン トマト キャベツ ししいたけ パセリ		791 32.8
7	金	★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 七夕スープ・七夕ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく 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 ししいたけ		796 30.5
10	月	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ かりかりきゅうり ピリ辛豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく 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 さとも	きゅうり つぼづけしょうがにら にんじん ごぼう もやし キムチ こんにやく	にぼし	727 26.7
11	火	きなこ揚げパン		ズッキーニのサラダ 肉団子スープ	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 スズッキーニ キャベツ コーン きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ		738 27.7
12	水	塩豚丼		わかめの酢の物 かきたま汁	ふたにく 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	782 35.8
13	木	麦ごはん		からあげ 春雨サラダ なすのみそ汁	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 でんぶん 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 ししいたけ ねぎ	にぼし	804 29.3
14	金	夏野菜カレー (麦ごはん)		チキンナゲット② 海藻サラダ	ふたにく 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		850 28.5
18	火	★長崎の味★ ミルクパン		バリバリ焼きそば ひじきシュウマイ③ ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく 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 でんぶん 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		842 32.3
19	水	★天草の味★ 五目たこめし		コロケ 野菜の甘酢あえ 夏のっぺい汁	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 コロケ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう きゅうり なす キャベツ ししいたけ オクラ えだまめ こんにやく	にぼし	733 29.6
20	木	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 オリーブ油 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		750 35.2

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**は夏の土用の丑の日です。

「土用」というと、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)のことをいいます。土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日には「う」の付く食べ物を食べたると夏負け(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?

