



R5.

7月

学校給食献立予定表



五和学校給食センター

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
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちよしをととのえる	
3	月	コッペンパン		かぼちゃグラタン チーズ豆 ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン チーズ風味パウダー たまご ひよこ豆	コッペンパン マカロニ こめこ パンこ パター 油 でんぶん じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ パセリ ホールコーン キャベツ にんじん にんにく トマト	693 25.2
4	火	むぎごはん		からあげ パンサンスウ かき玉汁	牛乳 ちくわ どうふ とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ でんぶん こむぎこ ごま油	にんにく キャベツ しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	655 28.3
5	水	ひのくにパン ジュシー		すごりミート えだまめサラダ やきうどん	牛乳 牛ミンチ たまご 粉チーズ ハム ぶた肉 ちくわ かつお節 ひじき 青のり	ひのくにパン 油 ごまさとう ごま油 うどん	たまねぎ パセリ キャベツ もやし えだまめ にんじん ジュシー にんにく	688 32.2
6	木	むぎごはん		レパールのケチャップあえ フレンチサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 どうふ とりレパール ツナ 油あげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン かぼちゃ たまねぎ しいたけ ねぎ	663 28.4
7		七夕献立 金		コロコロ魚のチリソースかけ 七夕そうめん汁	牛乳 かまぼこ 魚そうめん たら まぐろ とり肉 たまご	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん こめこ 七夕ゼリー	ゆかり にんにく ねぎ しょうが たまねぎ こまつな にんじん オクラ 黄パプリカ	622 23.6
10	月	しよくパン		キャベツのミンチカツ わふうポテトサラダ とりと豆のトマトスープ	牛乳 かつお節 とり肉 たまご ぶた肉 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	食パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぶん さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん トマト パセリ にんにく えだまめ	651 28.0
11	火	ぶたキムチどん (むぎごはん)		ぶたキムチどんのぐ おくらめかつおあえ あおさみそ汁	牛乳 どうふ ぶた肉 かつお節 麦みそ あおさ (にぼし)	米 麦 さとう ごま油 でんぶん	にんにく キャベツ もやし えのき しいたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん ねぎ にら たけのこ きゅうり オクラ うめ	607 28.6
12		ふるさとくまさんデー 水		あまからきびなご カットマト② ひやしちゅうか	牛乳 きびなご ハム たまご	こめこパン さとう ごま油 ごま油 ちゃんぽんめん でんぶん	にんじん きゅうり キャベツ トマト	670 28.1
13	木	むぎごはん		いかたこメンチ きゅうりのすのもの 夏のっぺい汁	牛乳 たこ いか すりみ どうふ ちくわ とり肉 あつあげ わかめ(にぼし)	米 麦 油 さとう ごま パン粉 こむぎこ じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり なす とうがん しいたけ オクラ にんじん	629 28.5
14	金	夏やさいカレー		ちくわのいそべあげ② とうがんサラダ	牛乳 ちくわ たまご ハム とり肉 大豆 スキムミルク 青のり	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ	とうがん キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン きくらげ えだまめ りんご たまねぎ かぼちゃ トマト なす	710 23.8
18		ふるさとくまさんデー 火		いわしうめに たかないため だご汁	牛乳 たこ いわし 油あげ とり肉 ちくわ かつお節	米 さとう 油 でんぶん ごま こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ たかな うめ	636 28.2
19	水	しよくパン みかんジャム		ブランゴパッサリーニョ フルーツポンチ サマースープ	牛乳 どうふ ベーコン とり肉	しよくパン でんぶん 油 こむぎこ しらたまこ みかんジャム	にんにく たまねぎ レモン かぼちゃ 赤パプリカ パセリ ズッキーニ とうがん にんじん オクラ バナナ キウイ おうとう缶 みかん缶	663 26.7
20	木	むぎごはん		てりやきチキン はるさめサラダ 夏やさいのみそ汁	牛乳 ハム とり肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう はるさめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ なす オクラ しいたけ	670 28.8

ふるさとくまさんデー



【 た こ 】



天草名物のたこは、身がしまり味がよくなる初夏が、最もおいしい時期です。天草沿岸でとれるたこは、「地だこ」とよばれ、味がよく歯ごたえがあり、色が濃いのが特徴です。とれたたこを使って作る「干しだこ」は、天草の有名な物産品です。

【 きびなご 】



きびなごは、体にきれいな銀色と青の帯状の模様をもつ小さな魚です。天草市牛深町では、たくさんのきびなごが水揚げされています。きびなごは、きれいな水の中にしか生息できず、水から出すとすぐに死んでしまうとてもデリケートな魚です。冬と夏がきびなごのおいしい旬になります。

7/7 七夕「**そうめん**」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります!