

# 7月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	火	むぎごはん		マーボー豆腐 シューマイ② 海藻サラダ	牛乳 とうふ 豚肉 すり身 大豆 わかめ	米 麦 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ キャベツ	849 35.2
		天草宝島デー						
2	水	ソフトフランスパン		冬瓜スープ 巣ごもりミート ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 たまご チーズ ツナ	ソフトフランスパン ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	とうがん チンゲンサイ 人参 きくらげ たまねぎ きゅうり キャベツ	724 32.8
3	木	むぎごはん		かき玉汁 いわしの生姜煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳 とうふ とり肉 たまご いわし 油揚げ さつまあげ (にぼし)	米 麦 でんぶん さとう ごまあぶら	人参 しょうが たまねぎ にら えのきたけ しょうが しいたけ こんにやく 大根	760 31.5
4	金	菜飯		わかめのみそ汁 ししゃも② たくあんあえ	牛乳 わかめ とうふ 油揚げ ししゃも ツナ (にぼし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり こまつな 大根	736 36.2
7	月	トマトパン		七夕そうめん汁 魚のマヨネーズ焼き 星チーズサラダ・七夕ゼリー	牛乳 魚そうめん とうふ 油揚げ ホキ チーズ (こんぶ・かつお節)	トマトパン ゼリー 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ オクラ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	798 35.7
8	火	むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 小いわし梅の香揚げ④ おくらの梅かつお和え	牛乳 とり肉 さつまあげ 厚揚げ いわし 大豆 かつお節	米 麦 さとう あぶら ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	こんにやく たまねぎ かぼちゃ いんげん きゅうり オクラ もやし うめ	879 34.2
9	水	揚げパン		ミネストローネ 冷しゃぶサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも くろざとう ごまあぶら	人参 たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり もやし にんにく	757 28.1
		天草宝島デー						
10	木	むぎごはん		夏野菜のみそ汁 からあげ ゴーヤのツナ和え	牛乳 とり肉 厚揚げ ツナ かつお節 (にぼし)	米 麦 あぶら さとう ごま 小麦粉 でんぶん ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ なす オクラ しいたけ にがうり キャベツ もやし 人参	830 42.1
11	金	むぎごはん		夏野菜カレー 豆腐ナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 スキムミルク 大豆 ヨーグルト	米 麦 あぶら でん粉	たまねぎ かぼちゃ なす パナナ とうがん トマト 枝豆 りんご カクテルゼリー みかん もも パイン	874 28.2
14	月	食パン チョコ大豆クリーム		春雨スープ たこメンチ にんじんサラダ	牛乳 かまぼこ すり身 とうふ たこ ツナ 大豆	食パン はるさめ ごまあぶら パンこ 小麦粉 あぶら さとう	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	799 32.2
		天草宝島デー						
15	火	むぎごはん		かぼちゃのみそ汁 天草牛の焼き肉	牛乳 とうふ わかめ 油揚げ 牛肉 (にぼしだし)	米 麦 さとう ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ ピーマン りんご にんじん	846 36.1
16	水	ミルクパン		冷やし中華 夏野菜のかきあげ すいか	牛乳 卵 チキンハム ちくわ	ミルクパン チャンポン麺 さとう ごまあぶら あぶら 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ にがうり 枝豆 コーン すいか	828 29.0
17	木	むぎごはん		もずくスープ きびなごの甘辛煮 ゴーヤチャンプルー	牛乳 とうふ 鶏肉 ちくわ きびなご かつお節 厚揚げ 卵	米 麦 さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ 人参 もずく ねぎ にがうり	752 34.0
		ふるさとくまさんデー						
18	金	むぎごはん		あおさ汁 太刀魚フライ ちりめんサラダ	牛乳 とうふ あおさ 糸かまぼこ 太刀魚 かつお節 チキンハム ちりめん	米 麦 あぶら 小麦粉 パン粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 枝豆 人参	767 30.1
		水俣の味						

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



今月の天草宝島デー食材は...  
「とうがん」、「いりこ」、「天草牛肉」だモン!!

○7月の注目献立○  
1972年7月6日、上天草大水害が起きました。記録的な大雨・土砂崩れ等の影響で100名以上の命が失われたそうです。  
被害にあわれた方々の気持ちを忘れないために被災中に避難場所で振る舞われた「おにぎり、めざし、たくあん」に似せた給食を献立に取り入れています。いつもよりお腹がすくかもしれません、防災教育の一環としてとらえてもらえるとありがたいです。  
一人一人が防災意識を高め、災害への備えについてご家庭で話し合う機会となればと思います。

## 夏休みがはじまります

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しっかり食べる生活を送るようにしましょう。

## 夏休みも忘れずに!

早起き 早寝 朝ごはん

毎日 朝ごはんを 食べよう