



R 7.

7月

学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質	
天草宝島デー									
1	火	ピザドッグ ばんかん		ひじきサラダ とろとろとうがんスープ キャベツ入りハンバーグ	牛乳 とりささみ たまご チーズ とうふ とり肉 ぶたミンチ かつお節 ひじき	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ でんぶん	たまねぎ ピーマン にら ホールコーン きゅうり キャベツ しょうが にんじん とうがん しいたけ ばんかん	654 29.9	
2	水	むぎごはん		あつやきたまご きんぴらごぼう オクラのみそ汁	牛乳 たまご 牛肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま	ねぎ たまねぎ ごぼう オクラ にんじん しいたけ	648 26.3	
3	木	ミルクパン		いかたこメンチ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 たこ いか すりみ とうふ ハム ベーコン ヨーグルト	ミルクパン ばんこ 油 こむぎこ マカロニ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	667 27.5	
4	金	きゅうしよくなし							
七夕献立									
7	月	ゆかりごはん ソーダゼリー		コロコロ魚のチリソース きゅうりとわかめのすのもの 七夕そうめん汁	牛乳 わかめ たら ホキ かまぼこ とり肉 たまご 魚そうめん	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油 ソーダゼリー	ゆかり にんにく ねぎ にんじん しょうが きゅうり たまねぎ こまつな オクラ 黄パプリカ	644 24.6	
8	火	あげばん		ミートオムレツ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ とり肉 ヨーグルト たまご	コッペパン さとう 油 でんぶん さつまいもアーモンド じゃがいも マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ トマト	628 23.2	
9	水	むぎごはん		とりのからあげ ゴーヤのおかかあえ 汁ピーマン	牛乳 とり肉 かつお節 ツナ	米 麦 油 さとう でんぶん こむぎこ ごま油 ピーマン	にんにく しょうが にがり もやし きくらげ にんじん はくさい ねぎ	662 29.6	
10	木	しよくパン いちごジャム		きびなごのあまずからあげ トマト ひやしちゅうか	牛乳 ハム たまご きびなご	しよくパン さとう ごま 油 ごま油 ちゃんぽんめん でんぶん いちごジャム	トマト にんじん きゅうり キャベツ	675 27.7	
天草宝島デー									
11	金	むぎごはん		やき肉 オクラうめかつおあえ わかめのみそ汁	牛乳 とうふ 牛肉 わかめ ぶた肉 かつお節 麦みそ 赤みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん オクラ うめ りんご キャベツ えのき	633 28.6	
天草宝島デー									
14	月	むぎごはん		ひじきコロッケ はるさめのすのもの 夏野菜のみそ汁	牛乳 ぶたミンチ たまご 牛ミンチ 油あげ あつあげ 麦みそ ひじき (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ はるさめ	たまねぎ にんじん きゅうり なす かぼちゃ オクラ しいたけ	691 23.0	
15	火	しよくパン		すぐりミート ひよこ豆サラダ やきそば	牛乳 たまご チーズ 牛ミンチ ぶた肉 ちくわ ひよこ豆	しよくパン 油 さとう ちゃんぽんめん	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ	689 30.4	
16	水	むぎごはん		ぶたキムチ パンサンズー チンゲンさいとたまごのスープ	牛乳 あつあげ ぶた肉 ハム たまご	米 麦 油 さとう はるさめ でんぶん ごま油	はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ にら たけのこ きゅうり もやし チンゲン菜 しいたけ しょうが パセリ	625 25.0	
17	木	しよくパン チョコクリーム		タンドリーチキン 夏の元気サラダ スタミナスープ	牛乳 ハム とり肉 わかめ ぶた肉 ヨーグルト	しよくパン さとう ごま油 チョコクリーム マヨネーズ	キャベツ にんじん にんにく きゅうり トマト にら たまねぎ ホールコーン しいたけ	644 28.1	
ふるさとくまさんデー									
18	金	夏野菜カレー		たちうおフライ フルーツ白玉	牛乳 とり肉 スキムミルク だいず たちうお	米 麦 油 さとう ばんこ 白玉だんご じゃがいも こむぎこ カクテルゼリー	カクテルゼリー おとうろ かんかん バナナ たまねぎ かぼちゃ なす とうがん トマト えだまめ にんにく りんご	761 23.0	

天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆とうがん
- ◆にぼし
- ◆牛肉



食育クイズのこたえ

A) とうもろこし

食育クイズ

Q. この食べ物は7月の暑い季節にぴったり! 疲れて食べたくておいしいけれど、冷やして食べてもおいしいです。さて、この野菜は何でしょう?

ヒント: 実が黄色で、生産量は北海道が日本一です。「トウキジ」と呼ぶ地域もあります。

A) とうもろこし

B) トマト

C) なす

?? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

ふるさとくまさんデー

食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。7月は、水俣地方の味、太刀魚フライを使った料理を紹介します。

◆たちうお(太刀魚)・・・水俣市は、熊本県の南端、鹿児島県の県境に位置しており、西は不知火海に面しています。湯の尻温泉では、昔から太刀魚釣りが名物です。船で沖合まで行き、手釣りでも釣ることができます。エサは、きびなごです。4月から11月まで釣ることができます。真夏が一番脂がのっておいしくなります。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「雨降つ女」の伝説もとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給