



②【7月】学校給食献立予定表





天草市立有明小学校

			l		大早巾业有「			5× =	金量
٠.	L=	ا الما	ぎゅう	+>+>+	主な材料				
V	よう	しゅしょく	にゅう	おかず	あか	きいろ	みどり		たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(Kcal)	(g)
3	げつ	ナン インド料理	牛乳	キーマカレー		ナン じゃがいも あぶら バター		674	33
				タンドリーチキン	ぎゅうにく とりにく ヨーグルト		ブロッコリー しめじ		
				ブロッコリーソテー			カリフラワー		
	か	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ	こめ むぎ パンこ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	597	24. 5
4				さかなのさざれやき	ホキ(にぼし)	ごまあぶら	しめじ しいたけ ねぎ キャベツ		
				きくらげのサラダ			きゅうり きくらげ		
ı				ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ハム たまご	ひのくにパン さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん		
5	すい	ひのくにパン	牛乳	ショーロンポウ	とりにく シューマイ	ちゅうかめん	もやし トマト	604	24. 5
				ミニトマト					
			Δz	だいずのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん れんこん ごぼう		
6	もく	むぎごはん	牛乳	ごまずあえ	さつまあげ だいず	こんにゃく ごま	いんげん きゅうり キャベツ	658	26. 3
				5700	あつあげ				
				そうめんじる 🦓	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま そうめん	たまねぎ にんじん しいたけ		
7	きん	わかめごはん	牛乳	オクラとちくわのごまネーズあえ	ちくわ わかめ(かつお・こんぶ)		ねぎ オクラ もやし クレープ	687	18
		たなばた献立	+76	クレープ					
10	げつ	セルフてりやきパーガー		ポタージュスープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン	まるパン さとう じゃがいも	たまねぎ コーン グリンピース	644	24. 8
			牛乳	コーンサラダ	ウインナー	あぶら	キャベツ にんじん きゅうり		
			7 70				コーン		
11	か	むぎごはん	牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にら	592	20. 9
				ぶたにくのプルコギ	ぶたにく わかめ	ごま	しいたけ キャベツ えのきたけ		
							りんご		
			7	あおじそサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくハム	こめ むぎ あぶら	たまねぎ かぼちゃ なす トマト		
12	すい	なつやさいカレーライス	牛乳	ババロア	だいず	じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり	705	21. 6
			牛乳				ババロア		
				とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ いわし	こめ むぎ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ		
13	ŧ<	むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに	あぶらあげ わかめ (にぼし)		しいたけ ねぎ ピーマン	626	26
	まこ	ばやさしい献立	130	ピーマンのしおこんぶあえ			もやし		
			N	ごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま	にんじん しいたけ ねぎ		
14	きん	ひじきごはん	牛乳	れんこんのきんぴら	だいず さつまあげ ひじき	こんにゃく さとう ごまあぶら	いんげん たまねぎ れんこん	595	22. 3
			午乳						
17	げつ				うみのひ 🧦				
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
	か	しろごはん	$\Delta \overline{}$	なつのっぺいじる 🚄	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さといも さとう	とうがん にんじん ごぼう		
18			牛乳	オクラのかきあげ 🥏	あつあげ ちくわ だいず	こんにゃく でんぷん てんぷらこ	しいたけ ねぎ オクラ たまねぎ	630	20. 7
				かりかりきゅうり		ごま ごまあぶら	きゅうり つぼづけ		
		~くまもとのあじ~		タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン マーガリン	しいたけ きくらげ たけのこ		
19	すい	ミルクパン	牛乳	ごまじゃこサラダ	かまぼこ ちりめん	はるさめ ごま あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	581	22. 6
		るさとくまさんデー	十兆	いきなりだんんご			ねぎ きゅうり]
				ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん		
20	もく	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー		ワンタン	きくらげ こまつな キャベツ	598	20. 3
	•		牛乳	, –			ピーマン にんにく しょうが	200	25.0
		i		ı	l	1	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	1	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

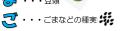
書・ご・わ・や・さ・し・りって???

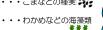
「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食事に使われている食品の頭文字をとっ たものです。「まごわやさしい」をすべてそろえると、健康的な食事ができるといわれています。7月12日の給食のなかにはこれらの食材がすべて入っています。さて、ど の料理にどの食材が入っているかな~?さがしてみてください。













₩ · · · · 野菜類

参うやさいを知ろう!!

今月は、なつやさいをたくさん使っています。なつやさいは水分がおおく、体を 冷やしてくれる効果があります。なつやさいは栄養も豊富で、体にうれしいことが たくさんあります。おうちでも、なつやさいをたくさんたべてくださいね!!



















