



# 【7月】学校給食献立予定表



## 天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	げつ	ナン インド料理		キーマカレー タンダーチキン ブロッコリーソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく とりにく ヨーグルト	ナン ジャがいも あぶら パター	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー しめじ カリフラワー	674	33
4	か	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さかなのさざれやき きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ(にぼし)	こめ むぎ パンこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	597	24.5
5	すい	ひのくにパン		ひやしちゅうか ショーロンボウ ミニトマト	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく シューマイ	ひのくにパン さとう ごまあぶら ちゅうかめん	きゅうり キャベツ にんじん もやし トマト	604	24.5
6	もく	むぎごはん		だいずのごもくに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず あつあげ	こめ むぎ ジャがいも さとう こんにやく ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	658	26.3
7	きん	わかめごはん たなばた献立		そうめんじる オクラとちくわのごまネーズあえ クレープ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ(かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま そうめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ オクラ もやし クレープ	687	18
10	げつ	セルフてりやきバーガー		ポタージュースープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ウインナー	まるパン さとう ジャがいも あぶら	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ にんじん きゅうり コーン	644	24.8
11	か	むぎごはん		わかめスープ ぶたにくのブルコギ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ なら しいたけ キャベツ えのきたけ りんご	592	20.9
12	すい	なつやさいカレーライス		あおじそサラダ パパロア	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	こめ むぎ あぶら ジャがいも	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん キャベツ きゅうり パパロア	705	21.6
13	もく	むぎごはん まごはやさしい献立		とうふとわかめのみそしる いわしのしょうがに ピーマンのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ わかめ (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ ピーマン もやし	626	26
14	きん	ひじきごはん		ごじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず さつまあげ ひじき	こめ むぎ ジャがいも ごま こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ れんこん	595	22.3
17	げつ	うみのひ							
18	か	しろごはん		なつものつべいじる オクラのかきあげ かりかりきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だいず	こめ あぶら さいとみ さとう こんにやく でんぶん てんぷらこ ごま ごまあぶら	とうがんにんじん ごぼう しいたけ ねぎ オクラ たまねぎ きゅうり つぼづけ	630	20.7
19	すい	ミルクパン ももさとくおさんて		タイビーエン ごまじゃこサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちりめん	ミルクパン マーガリン はるさめ ごま あぶら	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	581	22.6
20	もく	むぎごはん		ワンタンスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ワンタン	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ こまつな キャベツ ピーマン にんにく しょうが	598	20.3

※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。

### ま・ご・わ・や・さ・し・いって???

「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。

**ま**・・・豆類

**ご**・・・ごまなどの種実

**わ**・・・わかめなどの海藻類

**や**・・・野菜類

**さ**・・・魚

**し**・・・しいたけなどのきのこ

**い**・・・いも類

### なつやさいを知ろう!!

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!!

ピーマン かぼちゃ トマト えだまめ とうもろこし

なす きゅうり とうがん おくら