



【7月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
3	げつ	ココアパン		冷やし中華 小籠包 ミニトマト ジュース	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく シューマイ	ココアパン 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 ミニトマト ジュース(みかんかじゅう)	799	32.9
4	か	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚のさざれ焼き 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	723	29.4
5	すい	ナン インド料理		キーマカレー タンドリーチキン 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 じゃがいも あぶら バター	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	847	41.1
6	もく	麦ごはん		大豆の五目煮 ごま酢和え	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 じゃがいも 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	808	32.2
7	きん	わかめごはん 七夕献立		そうめん汁 オクラとちくわのごまネーズ和え 七夕ゼリー	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 バインゼリー	713	21.6
10	げつ	夏野菜カレーライス		青じそサラダ 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 じゃがいも	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	854	24.9
11	か	麦ごはん		わかめスープ 豚肉のブルコギ	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	702	24.8
12	すい	セルフ照焼バーガー		ポタージュスープ 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 じゃがいも 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	834	31.8
13	もく	麦ごはん まごはやさしい献立		豆腐とわかめのみそ汁 いわしの生姜煮 ピーマンの塩昆布和え	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	762	31.4
14	きん	ひじきごはん		呉汁 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 ひじき	こめ むぎ じゃがいも 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	733	26.8
17	げつ	海の日							
18	か	しろごはん		夏のっぺい汁 オクラのかき揚げ 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 さともいも さとう こんにやく でんぶん てんぶらこ 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	779	24.5
19	すい	ミルクパン ふるさとくみさん		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 うずらたまご 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	773	30.7
20	もく	麦ごはん		ワンタンスープ 回鍋肉	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	729	24.7

※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。

- 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