



【7月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
1	げつ	むぎごはん		えだまめサラダ かぼちやのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ハム さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	にんじん もやし えだまめ かぼちや たまねぎ いんげん	639	23.2
2	か	アーモンド トースト		ひじきサラダ きつねうどん	ぎゅうにゅう ハム かまぼこ あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ ひじき わかめ	しょくパン うどんめん アーモンド さとう ごま バター	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ	664	23.1
3	すい	むぎごはん		とりのてりやき ゆずあえ さといものごじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ だいず ご みそ だしりりこ わかめ	こめ むぎ さといも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	687	29.0
あまくさ宝島デー ～たい～				たいフライ コーンサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう たい ベーコン	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり いんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう コーン きくらげ	663	26.9
4	もく	こくとうパン							
あまくさ宝島デー ～天草大王～				ねばねばサラダ セレクトアイスふうデザート	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	こめ むぎ ごま さとう あぶら アイスふうデザート	にんじん きゅうり たまねぎ もやし オクラ かぼちや なす しょうが にんにく マンゴー	688	18.0
5	きん	あまくさだいおうカレー							
「七夕」給食				ほしがたコロッケ オクラとトマトのさっぱりあえ たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ とうふ わかめ かつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ あぶら ごま うおそうめん	にんじん たまねぎ トマト えのきたけ オクラ	604	20.3
8	げつ	むぎごはん							
9	か	まるパン		ひまわりむし カルシウムサラダ チンゲンさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく ちりめん チーズ	まるパン じゃがいも あぶら でんぷん さとう パンこ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ きくらげ	662	27.8
10	すい	むぎごはん		マヨボンあえ いりどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ いんげん きりぼしだいこん	644	23.7
あまくさ宝島デー ～冬瓜～				いためビーフン とうがんスープ くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ココアパン ビーフン あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし とうがん きくらげ しいたけ にら しょうが スイカ	692	23.1
11	もく	ココアパン							
12	きん	ぶたキムチごはん		ちゅうかサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いか うずらのたまご わかめ	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	にんじん きゅうり キャベツ ピーマン しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ はくさい きくらげ	671	23.4
16	か	ホットドッグ		ゴーヤのあげに ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ソーセージ ハム たまご	コッペパン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま	にんじん きゅうり キャベツ レタス もやし ゴーヤ きくらげ	750	27.5
あまくさ宝島デー ～かぼちや～				いわしのみぞれに ピーマンのあえもの かぼちやのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに あぶらあげ とうふ かつおぶし だしりりこ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり かぼちや たまねぎ	642	23.2
17	すい	むぎごはん							
18	もく	ミルクパン		チーズオムレツ れいしやぶ おまめスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく ベーコン だいず わかめ	ミルクパン じゃがいも さとう	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ほうれんそう	710	27.0
ふるさとくまさんデー				たちうおのかばやきふう あまなつサラダ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく ちくわ かつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちや オクラ しょうが あまなつみかん	641	19.4
19	きん	むぎごはん		なつのつべいじる					

※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。



七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七夕」と言いました。1年に一度、織女と牽牛が天の川のわたって会うという中国の伝説から「乞巧奠」という儀式も生まれ、7月7日の夜に機織りや裁縫の上達を願ったといひます。日本には奈良時代に伝わり、万葉集の和歌にもよまれています。当時、布を織る機は、床よりも一段高くして棚床をつくって、そこにおきました。そのため、機を織る機械を「棚機」といひ、機を織る女性を「棚機女」と呼びました。そこで、機織りの上達を願う「七夕」を「七夕」と呼ぶようになったといひます。これは民間の行事でした。

七夕は、平安時代に宮中や貴族の行事になりましたが、江戸時代になると習字や習いごとの上達を願う行事として、庶民の間に広まりました。五色の短冊や飾りを笹につけるやり方は、現在とほぼ同じだったようです。

7月の天草産の食

浦田水産様 から提供していただきま



おこめ



しいたけ



きくらげ



とうが
ん



かぼちや



オクラ



あまくさだいおう



たい