



# 【7月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



| 日                  | 曜  | 主食            | 牛乳 | おかず                                 | 主 な 材 料                                   |                             |                                                       | 栄 養 量           |              |
|--------------------|----|---------------|----|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|                    |    |               |    |                                     | 赤                                         | 黄                           | 緑                                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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                                            |                 |              |
| 1                  | げつ | 麦ごはん          |    | 枝豆サラダ<br>かぼちゃのそぼろ煮                  | 牛乳 鶏肉 ハム さつま揚げ<br>厚揚げ                     | 米 麦 砂糖 ごま こんにゃく             | にんじん もやし 枝豆<br>かぼちゃ 玉ねぎ いんげん                          | 792             | 27.9         |
| 2                  | か  | アーモンド<br>トースト |    | ひじきサラダ<br>きつねうどん                    | 牛乳 ハム かまぼこ 油揚げ<br>かつお節 だし昆布 ひじき<br>わかめ    | 食パン うどん麺 アーモンド<br>砂糖 ごま バター | にんじん きゅうり キャベツ<br>ねぎ 玉ねぎ しいたけ                         | 827             | 28.0         |
| 3                  | すい | 麦ごはん          |    | 鶏の照り焼き<br>ゆず和え<br>里いもの呉汁            | 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 大豆<br>呉 みそ だしりこ わかめ           | 米 麦 里いも                     | キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ<br>にんじん ごぼう えのきたけ                    | 868             | 36.9         |
| あまくさ宝島デー<br>～たい～   |    |               |    | たいフライ<br>コーンサラダ<br>ポテトスープ           | 牛乳 たい ベーコン                                | 黒糖パン ジャがいも 油 砂糖             | にんじん キャベツ きゅうり<br>いんげん 玉ねぎ えのきたけ<br>ほうれん草 コーン きくらげ    | 784             | 30.4         |
| あまくさ宝島デー<br>～天草大王～ |    |               |    | ねばねばサラダ<br>セレクトアイス風デザート             | 牛乳 天草大王                                   | 米 麦 ごま 砂糖 油<br>アイス風デザート     | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>もやし オクラ かぼちゃ なす<br>しょうが にんにく マンゴー    | 829             | 21.2         |
| 「七夕」給食             |    |               |    | 星型コロッケ<br>オクラとトマトのさっぱり和え<br>七夕そうめん汁 | 牛乳 星型コロッケ 豆腐<br>わかめ かつお節 だし昆布             | 米 麦 あぶら ごま 魚そうめん            | にんじん 玉ねぎ トマト<br>えのきたけ オクラ                             | 712             | 23.4         |
| 8                  | げつ | 麦ごはん          |    |                                     |                                           |                             |                                                       |                 |              |
| 9                  | か  | 丸パン           |    | ひまわり蒸し<br>カルシウムサラダ<br>チンゲン菜スープ      | 牛乳 牛肉 豚肉 卵 ちりめん<br>チーズ                    | 丸パン ジャがいも 油 砂糖<br>でん粉 パン粉   | にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが 玉ねぎ コーン<br>チンゲン菜 ねぎ きくらげ       | 815             | 34.1         |
| 10                 | すい | 麦ごはん          |    | マヨボン和え<br>いり豆腐                      | 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ                            | 米 麦 砂糖 油                    | にんじん きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ たけのこ しょうが<br>しいたけ いんげん 切干大根     | 801             | 29.1         |
| あまくさ宝島デー<br>～冬瓜～   |    |               |    | 炒めビーフン<br>冬瓜スープ<br>果物(スイカ)          | 牛乳 豚肉 ベーコン                                | ココアパン ビーフン 油 でん粉            | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ピーマン もやし 冬瓜 きくらげ<br>しいたけ にら しょうが スイカ | 857             | 27.7         |
| 11                 | もく | ココアパン         |    |                                     |                                           |                             |                                                       |                 |              |
| 12                 | きん | 豚キムチごはん       |    | 中華サラダ<br>八宝菜                        | 牛乳 豚肉 ハム いか<br>うずらの卵 わかめ                  | 米 砂糖 油 ごま でん粉               | にんじん きゅうり キャベツ<br>ピーマン しょうが 玉ねぎ ねぎ<br>たけのこ 白菜 きくらげ    | 832             | 28.2         |
| 16                 | か  | ホットドッグ        |    | ゴーヤの揚げ煮<br>冷やし中華                    | 牛乳 ソーセージ ハム 卵                             | コッペパン ちゃんぽん麺<br>砂糖 油 ごま     | にんじん きゅうり キャベツ<br>レタス もやし ゴーヤ きくらげ                    | 929             | 33.9         |
| あまくさ宝島デー<br>～かぼちゃ～ |    |               |    | いわしのみぞれ煮<br>ピーマンの和えもの<br>かぼちゃのみそ汁   | 牛乳 いわしのみぞれ煮<br>油揚げ 豆腐 かつお節 みそ<br>だしりこ わかめ | 米 麦 砂糖 ごま                   | にんじん キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ 玉ねぎ                            | 787             | 27.7         |
| 17                 | すい | 麦ごはん          |    |                                     |                                           |                             |                                                       |                 |              |
| 18                 | もく | ミルクパン         |    | チーズオムレツ<br>冷しゃぶ<br>お豆スープ            | 牛乳 チーズオムレツ 豚肉<br>ベーコン 大豆 わかめ              | ミルクパン ジャがいも 砂糖              | にんじん キャベツ きゅうり<br>しょうが 玉ねぎ ほうれん草                      | 895             | 33.7         |
| ふるさとくまさんデー         |    |               |    | 太刀魚のかばやき風<br>甘夏サラダ<br>夏のっぺい汁        | 牛乳 太刀魚 鶏肉 ちくわ<br>かつお節 だし昆布                | 米 麦 砂糖 油 でん粉<br>こんにゃく       | にんじん キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ かぼちゃ オクラ<br>しょうが あまなつみかん        | 832             | 25.0         |
| 19                 | きん | 麦ごはん          |    |                                     |                                           |                             |                                                       |                 |              |

※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えます。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」といい、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えます。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す



おこめ



しいたけ



きくらげ



とうが  
ん



かぼちゃ



たい  
い



あまくささいおう