



[7月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	げつ	しよくパン		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 わかめ ひじき かつおぶし だしこんぶ	しよくパン うどんめん ごま さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	631	23.9
2	か	むぎごはん		えだまめサラダ かぼちゃのそぼろに	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 あぶら こんにやく	にんじん もやし えだまめ かぼちゃ たまねぎ いんげん	639	23.2
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 ペーコン	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ いんげん コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きくらげ	663	26.9
3	すい	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 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 あぶら さとう アイスふうデザート	にんじん きゅうり しょうが もやし オクラ たまねぎ なす かぼちゃ にんにく	688	18.0
4	もく	あまくさだいおうカレー							
5	きん	むぎごはん		とりのてりやきパティ ゆずあえ さといものごじる	ぎゅうにゅう とりのてりやきパティ ハム とうふ だいず だしりこ わかめ みそ	こめ むぎ さといも	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう	652	24.6
8	げつ	ミルクパン		チーズオムレツ カルシウムサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく チーズ ちりめん	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ チンゲンサイ きくらげ	697	25.9
「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 ごま あぶら うおそうめん	にんじん オクラ トマト えのきたけ たまねぎ	604	20.3
9	か	むぎごはん							
あまくさ宝島デー ～冬瓜～				いためビーフン とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	ココアパン ビーフン あぶら でんぶん	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし とうがん にら しいたけ しょうが きくらげ	677	22.8
10	すい	ココアパン							
11	もく	むぎごはん		マヨパンあえ いりとうふ	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 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かけのこ いんげん にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	644	23.7
12	きん	ぶたキムチごはん		ちゅうかサラダ ほうれんそうスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ ハム ぶたにく わかめ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ピーマン たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう はくさい きくらげ	614	19.6
あまくさ宝島デー ～かぼちゃ～				いわしのみぞれに ピーマンのあえもの かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とうふ あぶらあげ かつおぶし わかめ だしりこ みそ	こめ むぎ ごま さとう	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ ピーマン たまねぎ	642	23.2
16	か	むぎごはん							
17	すい	まるパン		ゴーヤのあげに ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ハム たまご	まるパン ごま あぶら さとう でんぶん ちゃんぽんめん	にんじん キャベツ きゅうり ゴーヤ もやし きくらげ	668	24.4
18	もく	しろごはん		ごまあえ じゃがいものそぼろに ざつぷしふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さつまあげ ひじき かつおぶし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ えだまめ	635	23.2
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 なつのつぺいじる	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 あぶら さとう でんぶん こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ 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							

※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を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われています。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



おこめ



しいたけ



きくらげ



とうがん



かぼちゃ



たい



あまくさだいおう

浦田水産 様から
提供していただきます！