



R 7.

7月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

日 曜		主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー
					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	たんぱく質
天草宝島デー				ひじきサラダ とろとろ冬瓜スープ キャベツ入りハンバーグ	牛乳 とりささみ たまご チーズ とうふ とり肉 ぶたミンチ かつお節 ひじき	コッペンパン 油 ごま さとう ごま油 マヨネーズ でんぶ	たまねぎ ビーマン にら ホールコーン きゅうり キャベツ しょうが にんじん 冬瓜 しいたけ ばんかん	819 37.1
1	火	ピザドッグ ばんかん		厚焼きたまご 金平ごぼう オクラのみそ汁	牛乳 たまご 牛肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま	ねぎ たまねぎ ごぼう オクラ にんじん しいたけ	799 32.1
3	木	ミルクパン		いかたこメンチ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 たこ いか すりみ とうふ ハム ベーコン ヨーグルト	ミルクパン パン粉 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	869 34.9
4	金	麦ごはん		タイのピリ辛ソース 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 てんぷら たい とうふ とり肉 油あげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油	ねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん こんにやく しいたけ かぼちゃ たまねぎ	853 37.4
七夕献立				コロコロ魚のチリソース きゅうりとわかめの酢の物 七夕そうめん汁	牛乳 わかめ たら ホキ かまぼこ とり肉 たまご 魚そうめん	米 麦 油 さとう ごま でんぶ ごま油 ソーダゼリー	ゆかり にんにく ねぎ にんじん しょうが きゅうり たまねぎ ごまつな オクラ 黄パプリカ	786 30.5
8	火	あげばん		ミートオムレツ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ とり肉 ヨーグルト たまご	コッペンパン さとう 油 でんぶ さつまいもアーモンド じゃがいも マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ トマト	830 29.6
9	水	麦ごはん		とりのからあげ ゴーヤのおかか和え 汁ピーマン	牛乳 とり肉 かつお節 ツナ	米 麦 油 さとう でんぶ 小麦粉 ごま油 ピーマン	にんにく しょうが にがうり もやし きくらげ にんじん はくさい ねぎ	833 37.0
10	木	食パン いちごジャム		きびなごの甘酢からあげ トマト 冷やし中華	牛乳 ハム たまご きびなご	食パン さとう ごま 油 ごま油 ちゃんぽん麺 でんぶ いちごジャム	トマト にんじん きゅうり キャベツ	844 34.5
天草宝島デー				焼肉 オクラうめかつお和え わかめのみそ汁	牛乳 とうふ 牛肉 わかめ ぶた肉 かつお節 麦みそ 赤みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん オクラ うめ りんご キャベツ えのき	785 35.3
天草宝島デー				ひじきコロッケ はるさめの酢の物 夏野菜のみそ汁	牛乳 ぶたミンチ たまご 牛ミンチ 油あげ あつあげ 麦みそ ひじき (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 はるさめ	たまねぎ にんじん きゅうり なす かぼちゃ オクラ しいたけ	854 27.6
15	火	食パン		巣ごもりミート ひよこ豆サラダ 焼きそば	牛乳 たまご チーズ 牛ミンチ ぶた肉 ちくわ ひよこ豆	食パン 油 さとう ちゃんぽん麺	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ	846 35.8
16	水	麦ごはん		豚キムチ パンサンズー チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 あつあげ ぶた肉 ハム たまご	米 麦 油 さとう はるさめ でんぶ ごま油	はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ にら たけのこ きゅうり もやし チンゲン菜 しいたけ しょうが パセリ	768 30.7
17	木	食パン チョコクリーム		タンドリーチキン 夏の元気サラダ スタミナスープ	牛乳 ハム とり肉 わかめ ぶた肉 ヨーグルト	食パン さとう ごま油 チョコクリーム マヨネーズ	キャベツ にんじん にんにく きゅうり トマト にら たまねぎ ホールコーン しいたけ	864 37.6
ふるさとくまさんデー				たちうおフライ フルーツ白玉	牛乳 とり肉 スキムミルク だいず たちうお	米 麦 油 さとう パン粉 白玉だんご じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	カクテルゼリー おとうろ みかん缶 バナナ たまねぎ かぼちゃ なす とうがん トマト えだまめ にんにく りんご	919 26.8

天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆とうがん
- ◆にぼし
- ◆牛肉

食育クイズのこたえ

A) とうもろこし

食育クイズ

Q. この食べ物は7月の暑い季節にぴったり! 焼くと香ばしくておいしいけれど、冷やして食べてもおいしいです。さて、この野菜は何でしょう?

ヒント: 実は黄色で、生産量は北海道が日本一です。「トウキビ」と呼ぶ地域もあります。

A) とうもろこし

B) トマト

C) なす

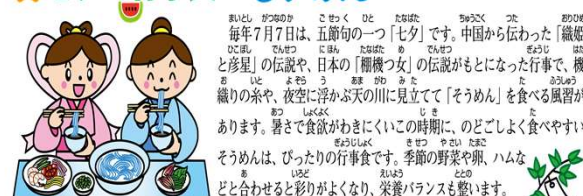
ふるさとくまさんデー

食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。7月は、水俣地方の味、太刀魚フライを使った料理を紹介します。

◆たちうお(太刀魚)・・・水俣市は、熊本県の南端、鹿児島県の県境に位置しており、西は不知火海に面しています。湯の児温泉では、昔から太刀魚釣りが名物です。船で沖合いまで行き、手釣りでも釣ることができます。エサは、きびなごです。4月から11月まで釣ることができます。真夏が一番脂がのっておいしくなります。

七夏の行事食 とうめん



古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、とうめんの原型とされています。



水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給