



# 7月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料		
					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	水	パン	牛乳	冷やし中華 鶏とレバーの甘酢和え	牛乳 きんし卵 チキンハム とり肉 レバー	パン チャンポンめん さとう ごま油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ ピーマン
天草宝島デー:いりこ							
2	木	むぎごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 たこメンチ ひじきサラダ	牛乳 あつあげ みそ 豆腐 たこ すりみ ひじき (にぼし)	米 麦 パン粉 油 ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ なす オクラ しいたけ キャベツ 人参 きゅうり コーン
3	金	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 ひじきシューマイ パンサンスー	牛乳 あつあげ みそ ぶたひき肉 ひじき とり肉 大豆 チキンハム きんし卵	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たけのこ にんにく しょうが
上天草大水害の日							
6	月	菜飯(なめし)	牛乳	わかめのみそ汁 ししゃも② たくあんあえ	牛乳 わかめ 豆腐 ししゃも 油あげ みそ とり肉 (にぼし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり こまつな だいこん
7	火	枝豆ごはん	牛乳	魚そうめん汁 星じゃがサラダ 手作り七夕ゼリー	牛乳 魚そうめん 豆腐 油あげ かつお節 チーズ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油 ゼリー	えだまめ 人参 キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり しょうが みかん
8	水	米粉パン	牛乳	スーミータン 魚のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ	牛乳 かまぼこ 卵 ホキ チキンハム	米粉パン でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 コーン ねぎ えだまめ パセリ もやし
9	木	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 夏野菜のかきあげ きゅうりの塩昆布和え	牛乳 とり肉 さつまあげ ちくわ あつあげ 大豆 こんぶ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ いんげん 人参 ゴーヤ えだまめ コーン きゅうり しょうが
天草宝島デー:天草大王							
10	金	むぎごはん	牛乳	天草大王カレー 大豆ナゲット② おくらの梅かつお和え	牛乳 天草大王 大豆 かつお節	米 麦 油 ごま じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ 人参 うめ にんにく きゅうり コーン りんご もやし オクラ
天草宝島デー:とうがん							
13	月	ミルクパン	牛乳	冬瓜スープ チキンカツ 米めんサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 あおのり チキンハム	ミルクパン ごま油 パン粉 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ クイッキオ	しょうが チンゲンサイ とうがん きくらげ 人参 にんにく きゅうり
14	火	むぎごはん	牛乳	五目汁 いわしの生姜煮 ゴーヤのマヨ和え	牛乳 あつあげ とり肉 いわし (にぼし)	米 麦 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく ごぼう ねぎ 人参 ゴーヤ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり
15	水	揚げパン	牛乳	チキンビーンズ 冷しゃぶサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 大豆 ぶた肉	コッパン 砂糖 油 じゃがいも 黒砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 えだまめ パセリ きゅうり キャベツ もやし にんにく
16	木	むぎごはん	牛乳	豆乳キムチスープ はるまき ごますあえ	牛乳 油あげ ぶた肉 豆腐 ぶた肉 みそ 豆乳	米 麦 油 でんぷん ごま ごま油 はるさめ 小麦粉 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 もやし きゅうり
ふるさとくまさんデー:荒尾玉名の味							
17	金	むぎごはん	牛乳	ふしそうめん汁 南関揚げ丼 いちごヨーグルト	牛乳 豆腐 ちくわ とり肉 南関あげ かまぼこ 卵 ヨーグルト (かつお節・こんぶ)	米 麦 さとう 油 でんぷん そうめん	たまねぎ しいたけ ねぎ 人参

※都合により献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

## ～7月の注目献立⇒7月6日(月)～

1972年7月6日は上天草大水害が起きた日です。記録的な大雨や土砂崩れの影響で100人以上の命が失われたそうです。

被害にあわれた方々の気持ちを忘れないために被災中に避難場所でふるまわれた「おにぎり・めざし・たくあん」に似せた献立を取り入れています。いつもよりお腹がすくかもしれませんが、防災教育の一環としてとらえてもらえるとありがたいです。

近年、異常気象による災害が増えています。万が一に備え、避難場所や防災用品等についてご家庭で話し合う機会となれば幸いです。



朝ごはんの効果