



6月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	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	小学校	中学校	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	月	むぎごはん		さんしょくつみれじる ぶたにくとやさいの みそいため	ぎゅうにゅう つみれ とうふ こんぶ にぼし かつおぶし ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ ピーマン なす	562	700	なすは大変体に良い食べ物です。 なすのむらさき色のもと『ナスニ ン』という色素で、目の疲れをいや す働きがあります。体の余分な水分 や塩分を体の外へ出す働きもある すごい野菜です。
2	火	コッペパン		にくだんごの クリームスープ キャベツとチーズの サラダ	ぎゅうにゅう ミートボール なまクリーム チーズ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド ポタージュール	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	594	724	七城小4年生が「じゃが玉プロジェクト」 で育てたじゃが芋も使って、肉だ んごのクリームスープを作りました。 『じゃが玉プロジェクト』は米作りの 田んぼが空いている時期に、じゃが芋 などを育てる取組です。味わってね！
3	水	むぎごはん		とうふのみそしる あおさいり さかなの てんたまあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ かつおぶし にぼし しおこんぶ ホキ(白身魚)の てんたまあげ	こめ むぎ あぶら ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	581	703	天玉とは天ぷらを揚げるときに衣が 散って、玉状に揚がったものです。 魚の天玉揚げは白身魚に天玉をつ けて油で揚げたものです。サクサク に揚がっているの、魚が苦手な 人も食べやすいですよ！
4	木	こくとうパン		やきビーフン ぎょうざ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ぎょうざ	こくとうパン ビーフン あぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン とうもろこし	664	784	とうもろこしはビタミンBが多いため 疲れを回復する働きがあります。体 のエネルギーのもと、たくさんある ので、食べると元気になりますよ！ みなさんと同じ、菊池で育てられた とうもろこしを味わいましょう！
5	金	ぶたキムチ どんぶり		たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	しょうが にんじん はくさいキムチ キャベツ なら もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	570	710	キムチは韓国家庭でよく作られる 漬け物です。発酵食品のため、お腹 の調子を整えたり、体に栄養を届け やすくして、病気に対する体の抵抗 力を高める働きがあります。キムチ パワーで元気になりましょう！
8	月	むぎごはん		トマトチーズいり にくじゃが パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ ごま	にんにく トマト水煮 たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	595	743	トマトチーズ入り肉じゃがは、過去の 菊池市給食献立コンクールで入賞 した七城中からの応募メニューで す。水煮トマトやとろけるチーズを入 れてイタリアン風に作ります。旬の じゃが芋がたくさん食べられます！
9	火	ミルクパン		もち入りきつね うどん きゅうりのちゅうか あえ	ぎゅうにゅう もち入りあげ とりにく かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし	ミルクパン うどん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	609	731	きつねうどんは しょうゆや砂糖など で甘辛く煮た あげをのせうどんで す。あげがきつねの好物であること から、この名前がついたそうです。 今日は中にもちが入ったあげなので 少しずつよくかんで食べましょう。
10	水	むぎごはん おかかふりかけ		おやこに ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう おかかふりかけ とりにく たまご あつあげ にぼし かつおぶし ちりめん くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	587	731	親子煮は卵と鶏肉が入った煮物で す。煮干とかつお節からとったダシ 汁でとり肉や野菜、厚あげを煮て、 味をつけた後に卵を流しこみます。 栄養たっぷりの親子煮を食べ、 お昼からも元気に過ごしましょう！
11	木	むぎごはん		しんたまねぎの みそしる さかなといもの チリソースがらめ	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ にぼし かつおぶし ホキ(白身魚)	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん にんにく しょうが ピーマン	642	798	魚と芋のチリソースがらめに入っ ているホキは、ニュージーランド沖に 生息する魚です。白身で脂肪が少 なく、たんぱく質やビタミンが多く 入っています。魚もしっかり食べて 健康な体を作りましょう。
12	金	ぶたじゃこ ごはん		うおそうめんじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん うきそうめん こんぶ にぼし かつおぶし とうふ ツナ	こめ こんにやく あぶら さとう 卵なしマヨネーズ ごま	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	589	722	ちりめんには『泳ぐカルシウム』と 言われるほど、カルシウムがたくさ んあります。皆さんは今、骨や歯が 成長する大事な時期なので、カル シウムの多い豚じゃこご飯も食べて じょうぶな骨や歯を作りましょう！
15	月	救給カレー (非常食)		すいとんじる パナナ(七城中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつおぶし こんぶ にぼし	救給カレー すいとん こんにやく	だいこん ねぎ ごぼう にんじん しいたけ パナナ(七城中のみ)	700	779	今日は防災メニューです。給食用の 非常食である救給カレーは、ご飯と カレーがレトルトパウチに入ってい て、電気やガス、水道等が使えない 災害時でもそのまま食べられます。 今日は給食なので、温めています。

★都合により、献立が変更になる場合があります。

★栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



6月給食献立予定表

きくち しちじょうがっこうきゅうしよく
菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校 中学校	
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
16	火	あげパン		タイピーエン ナッツとやさいの サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ うずらたまご	まるパン あぶら さとう はるさめ アーモンド	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ にんじん きくらげ もやし きゅうり	649 796 25.6 30.7	タイピーエンは、熊本の郷土料理です。豚肉、かまぼこ、春雨、たっぷりの野菜が入っているので、食べると元気になるですよ！栄養バランス良く、何でも食べましょう。苦手な食べ物も食べる練習をしてみましょう。
17	水	三色どんぶり (えだまめ入り とりたまごそば)		なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず わかめ にぼし かつおぶし みそ あげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが たまねぎ えだまめ なめこ にんじん ねぎ	628 777 27.1 32.4	きのこは体を元気にする働きがあります。ご飯と食べると早く体にエネルギーを補給できるので、早く疲れをとることができます。また、きのこはカルシウムの吸収率を高めるため、骨や歯の強化にも役立ちますよ！
18	木	ミルクパン		たかなスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	ミルクパン あぶら スパゲティ バター アーモンド さとう 餅なしコールスロ ードレッシング	たかなづけ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり パプリカ しめじ とうもろこし	591 741 21.5 26.2	今日はふるさとくまさんデーです！ 今月は阿蘇の特産物『高菜漬け』を使った高菜スパゲティです。火山灰をふくんだ土と阿蘇の寒さが高菜をおいしく育てます。3〜4か月漬けた古漬けはピラフなどにも使われます。
19	金	むぎごはん		ぶたじる さばのカレーじょうゆ やき 新玉ねぎのポン酢あえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ にぼし かつおぶし さばのカレー 醤油焼き とりにく	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ	629 775 26.5 31.7	今日はきくちさんデーです！菊池でとれるおいしい食材を紹介します。今月は菊池産『新玉ねぎ』です。皆さんと同じ菊池市で育った新玉ねぎを使って、ポン酢あえを作ります。ぜひ、大切に味わって食べましょう。
22	月	むぎごはん		しんじやがのみそしる とうふハンバーグの デミグラスソースがけ	ぎゅうにゅう あげ わかめ にぼし みそ かつおぶし とうふハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ピーマン	602 740 20.4 24.0	皆さんの体は、皆さんが食べる物から作られます。野菜を食べると栄養バランスがよくなるため、体が成長しやすくなります。好き嫌いが多く栄養不足になるため、苦手な人も少しずつ食べてみましょう！
23	火	コッペパン		ラビオリスープ さかなフライの ラビゴットソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ(白身魚)フライ	コッペパン ラビオリ あぶら さとう	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん パセリ きゅうり トマト	612 717 24.1 27.4	ラビゴットソースとはフランス語で「元気を出させる」、「回復させる」という意味があります。今日は夏野菜のトマトやきゅうりなどを小さく切り、手作りドレッシングで和えたソースを魚フライにのせて食べましょう。
24	水	むぎごはん		マーボーはるさめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ くきわかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ水煮 にんじん しいたけ もやし きゅうり	631 790 25.2 30.3	茎わかめは、わかめの茎の部分の細く切ったものです。コリコリとした食感が特徴で、よくかんで食べると歯をじょうぶにする働きがあります。食物せんいも多いので、おなかの調子もよくしてくれます。
25	木	ハヤシライス		ゴーヤとツナの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ アーモンド 餅なしマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし きゅうり ゴーヤ	718 897 22.7 27.2	ゴーヤは夏が旬の野菜です。日本では沖縄県で1番多く作られています。今日は熊本で育ったゴーヤを使ってサラダを作りました。ゴーヤは胃腸の働きを良くし、夏バテを防いでくれます。ぜひ、食べてみてね！
26	金	たまご チャーハン		わかめスープ ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご かまぼこ わかめ とりにく	こめ あぶら ごま さとう ぶどうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	564 700 19.1 22.5	「三角食」とは、ご飯とおかずを交互に食べることです。1つのものが多く残ることもなく、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。同じもののばかり食べるのではなく、三角食をしてみましょう。
29	月	セルフピーンズ ポテトサンド (せわりコッペパン) (ピーンズポテトサラダ)		キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ハム ミックスピーンズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	せわりコッペパン じゃがいも 餅なしマヨネーズ あぶら ポタージュルウ	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	628 768 21.0 25.1	パンやじゃが芋は食べると体を温めて、体を動かす力になります。脳の栄養となり、考える力にもなります。朝ご飯からのエネルギーは、昼には無くなっているため、給食をしっかり食べて、昼からの力のもとを作ろう！
30	火	むぎごはん		とうにゅうみそしる いかカツ ソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ にぼし かつおぶし いかカツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら イタリアン ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	641 814 23.0 28.5	いかは体を作るもとになるタンパク質が多いため、成長期の皆さんにおすすめの食品です。疲労回復に役立つタウリンもあるので、食べるべくと疲れを回復させてくれます。いかカツもよくかんで食べましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。