



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 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	
2	月	高菜と絹そぼろのまぜごはん		あおさじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご のり とうふ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ	こめ あぶら 絹なしマヨネーズ ごま さとう	たかなづけ しょうが たまねぎ にんじん きぬさや しめじ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	585	721	天草では波のおだやかな入り江の地形を利用して、あおさが栽培されています。あおさはワカメと同じ海藻の仲間です。歯を強くするカルシウムや、お腹の中をきれいにする食物せんいがとれる食べ物です。
3	火	むぎごはん		じゃがぶたキムチ やさいとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんにく しょうが にら はくさいキムチ にんじん もやし きゅうり	587	745	七城小4年生が「じゃが玉プロジェクト」で育てたじゃがいも・玉ねぎを使ったメニュー
4	水	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 はくさい にんじん きくらげ もやし きゅうり	650	804	タイピーエンは、熊本県の郷土料理です。豚肉、かまぼこ、春雨、たつ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。
5	木	ちゅうかどん		ひじきシューマイ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご かまぼこ ひじきシューマイ	こめ むぎ あぶら でんぶ	にんにく しょうが はくさい ねぎ にんじん たけのこ きくらげ とうもろこし	644	786	とうもろこしはビタミンBが多いため、疲れを回復したり、夏バテ防止に役立ちます。また、エネルギーの素もたくさんあり、おかずにもおやつにもなる食べやすい野菜です。ぜひ、食べて、体を元気にしましょう！
6	金	むぎごはん		ぶたじる いわしのしょうがに わかめのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし にぼし みそ いわしのしょうがに ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら さいとも こんにやく さとう ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	657	780	いわしを食べると血液の流れが良くなり、栄養が体に届きやすくなります。肉ばかり食べると血液がドロドロになり、流れが悪くなりやすいため、魚も食べて血液の流れを良くしましょう。疲れにくい体を作りましょう。
9	月	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 ツナ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう アーモンド 絹なしマヨネーズ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし ゴーヤ	709	913	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、夏バテを予防します。ぜひ、食べてみてね！
10	火	ミルクパン		クリームスープ さかなフライの ラビゴットソース	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム ホキ(白身魚)フライ	ミルクパン じゃがいも ポタージュール ベシャメルソース あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん パセリ きゅうり トマト	718	858	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。
11	水	むぎごはん		トマトチーズいり にくじゃが ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく アーモンド 絹なしコールスロ ードレッシング	にんにく トマト にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	607	757	トマトチーズ入り肉じゃがは昨年、菊池市給食献立コンクールに入賞した七城中からの応募メニューです。トマト水煮缶詰やとろけるチーズを入れてイタリアン風に作ります。旬のじゃがいもがたくさん食べられます。
12	木	こめこにんじんパン		なつやさいのカレー スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめこにんじんパン じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんにく なす たまねぎ トマト にんじん ピーマン バナナ みかん パイン もも	661	821	今日は七城小はにこにご給食です。にこにご給食とは、他学年の人たちともより良い関係を築くために、交流しながら食べる給食です。自己紹介や好きな食べ物の話などをしながら他学年の人たちと会食しましょう。
13	金	むぎごはん		じゃがいものそぼろに いかのすみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さつまあげ いか わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう でんぶ	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	625	776	じゃが芋はジャカルタから日本に伝わったため、最初は ジャガタライモと呼ばれてました。それが省略されて、じゃがいもと呼ばれています。芋には力のもとが入っています。芋を食べてパワーアップしましょう！

☆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。



6月給食献立予定表

きくちししちようがっこうきくちししちようがっこう
菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりよう			えいようりよう		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 からだのちょうしを ととのえる	小学校	中学校		
16	月	きんぴらごはん		さつまいものみそしる トマトオムレツ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			588	710	今週は食育週間です。きんぴらご飯は、固いごぼうやこんにやくが入っているため、かむ練習ができ、かむ力が強くなります。よくかむとだ液が多く出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流し、虫歯予防になります。	
					ぎゅうにゅう ぶたにく あげ かつおぶし にぼし みそ トマトオムレツ	こめ あぶら こんにやく さとう さつまいも	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ				
17	火	熊本県産の トマトパン		しるビーフン ぎょうざ いりことまめの かおりあえ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			642	770	今週は食育週間です。いりこと豆の香りとあえは、オープンでカリカリに焼いた煮干とアーモンドを手作りのアメでからめた料理です。よくかんで食べ物を小さくすると、栄養が体に入りやすくなります。	
					ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ だいず にぼし のり	トマトパン ビーフン あぶら アーモンド さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ				
18	水	おやこどん		かいそうサラダ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			564	704	今週は食育週間です。海草サラダの海草には歯を強くするカルシウムがたくさんあります。よくかんで食べると脳が刺激され、脳に流れる血液量が増えるので、頭の働きが良くなります。よくかんで食べましょう。	
					ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし かいそう ツナ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり				
19	木	こめこパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			586	715	今週は食育週間です。ポークビーンズの大豆には栄養がたくさんあります。よくかむと口の周りの筋肉がたくさん使われ、あごが発達するので、表情が豊かになり、言葉の発音もきれいになります。	
					ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめこパン じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ パイン				
20	金	むぎごはん		ジャーチャンどうふ するめのすのもの	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			652	814	今週は食育週間です。するめの酢の物は、するめやわかめなど、かみごたえのある食べ物をたくさん使っています。よくかむと体が元気になって、力いっぱい勉強や運動、遊びに集中できます。うれしいですね！	
					ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ するめ(さきいか) わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり				
23	月	なんかんあげ のまぜごはん		ぐだくさんみそしる コーンマヨサラダ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			591	725	南関あげは玉名郡南関町の伝統食品です。豆腐を5ミリくらいの厚さに切り、機械で圧縮して水分をぬき、油で二度揚げして作ります。長い間保存ができ、煮汁で煮ると味がしみて、おいしくなります。	
					ぎゅうにゅう とりにく わかめ なんかんあげ とうふ にぼし かつおぶし みそ ツナ	こめ あぶら さとう さといも 卵なしマヨネーズ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし				
24	火	チキンカレー		あまなつサラダ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			649	818	給食をみなさんに届けるためには、生産者の方や給食センターの先生など、多くの人たちが毎日がんばっています。感謝の気持ちを忘れて、大切に食べましょう。心をこめて、食事のあいさつをしましょう。	
					ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつみかん				
25	水	むぎごはん		かきたまじる さばのみそに アーモンドあえ	【食育週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』～			634	758	皆さんの体は、皆さんが食べるものから作られます。野菜を食べると、栄養のバランスがよくなるため、体が成長しやすくなります。野菜が苦手な人も少しずつ食べてみてください。	
					ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし さばのみそに	こめ むぎ じゃがいも でんぶん アーモンド さとう	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ				
26	木	ミルクパン		たかなスパゲティ アスパラとチーズの サラダ	ふるさとくまさんデー【阿蘇】			585	763	今日はふるさとくまさんデーです！毎月、熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介します。今月は阿蘇の特産物『高菜漬』を使ったスパゲティと、『アスパラガス』を使ったサラダです。お楽しみに！	
					ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ミルクパン スパゲティ バター さとう あぶら	たかなづけ ねぎ たまねぎ にんじん しめじ にんにく アスパラガス きゅうり キャベツ				
27	金	むぎごはん		にくだんごのちゅうか スープ さかなといもの チリソースがらめ	ふるさとくまさんデー【阿蘇】			641	751	「三角食べ」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。同じものばかり食べるのではなく、三角食べをしてみましょう。	
					ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ(しろみぎかな)	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ピーマン にんにく しょうが				
30	月	マーボーなす どん		ごまじゃこサラダ	きくちさんデー【菊池産 なす】			613	796	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『なす』です。皆さんと同じ菊池市で育ったなすを使って、マーボーなす丼を作りましょう。ぜひ、大切に味わって食べましょう。	
					ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが なす たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり				

☆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。