



7月給食献立予定表

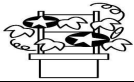
きくちしちじょうがっこうきゅうしよくセンター
菊池市七城学校給食センター



★表面に7/1(水)～9(木)の献立、裏面に10(金)～17(金)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて			ざいりょう			えいよりょう		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)	
1	水	むぎごはん		マーボー豆腐 やさいとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり	639	799	 野菜とじゃこのナムルは「泳ぐカルシウム」と言われるくらいカルシウムが多いちりめんじゃこが入っています。歯や骨を強くしたり、心を落ち着かせる働きがあります。成長期の皆さんにとっても大切な食べ物です。
2	木	まるパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	まるパン じゃがいも デミグラスソース あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり パイン缶	577	701	
3	金	なつやさいカレー		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 むぎ あぶら カレールウ さとう	たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく なす ピーマン パナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	699	880	
6	月	むぎごはん		はるさめじる いわしハンバーグ のごまみそソース ほしゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ にぼし かつおぶし こんぶ みそ いわしハンバーグ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま でんぷん ほしゼリー	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんじん ピーマン	598	709	
7	火	こくとうパン		ひやしちゅうか ちくさやき	ぎゅうにゅう ハム ちくさやき	こくとうパン さとう スパゲティ あぶら	トマト もやし キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	628	801	
8	水	むぎごはん		とうがんスープ ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう えび うずらたまご とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら	とうがん にんじん しいたけ ねぎ しょうが はくさいキムチ キャベツ なら もやし	567	708	冷やし中華は、ゆでて冷やした麺を野菜やハムと一緒に、手作りのタレで和えて作ります。暑くて食欲がないうときでも食べやすく、栄養がとれるメニューです。細長い麺が夏の川みたいですね。よくかんで食べよう！
9	木	セルフカミカミサンド (せわりコッペカミカミサラダ)		クリームスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく なまクリーム	せわりコッペパン 卵なしマヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも ポタージュルウ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	593	722	

★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。



7月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター

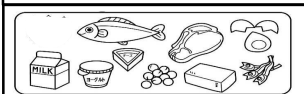


日	曜日	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校	中学校	
10	金	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さかなフライ タルタルソース アーモンドあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ にぼし かつおぶし みそ ホキフライ (しろみぎかなフライ)	こめ むぎ あぶら 筋なしタルタルソース アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	666	783	 給食のみそ汁は煮干しや昆布、かつお節から出汁を取ります。海で採れる自然の食べ物から出汁をとる理由は、ミネラルが多いので食べる理由、ミネラルを多くするミネラルを補給できるからです。汁も飲もう！
13	月	おやこどんぶり		ひよこまめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし ひよこまめ ツナ	こめ むぎ でんぷん さとう 筋なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	598	742	
14	火	ミルクパン		サラダうどん れんこん入り つくね	ぎゅうにゅう ハム れんこんいりつくね	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	トマト キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん	652	790	
15	水	むぎごはん		カレーにくじゃが ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ 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 にんじん えだまめ もやし きゅうり	609	760	
16	木	たこめし		あおさじる きびなごカリカリ フライ	ぎゅうにゅう あげ たこ あおさのり こんぶ にぼし かつおぶし とうふ きびなごカリカリフライ	こめ あぶら さとう	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 えのきたけ	551	700	
17	金	むぎごはん		たまごスープ チンジャオ ロースー	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ しめじ ピーマン	564	704	 今日はきくちさんデー！毎月地元菊池でとれるおいしい食材を紹介いたします。今日は菊池のピーマンです。ピーマンを食べると、カゼを防いだり、疲れを回復したり、肌荒れを良くする働きがありますよ。

★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。



給食には、みんなの体を元気にする『3つの働きの食品』が入っています！



あか からだをつくる食品
(魚・肉・卵・豆・牛乳・海そうなど)
★筋肉や歯・骨や血液を作る



きいろ ねつ・ちからになる食品
(米・パン・めん・いも・油 など)
★勉強や運動をする力になる



みどり からだのちょうしをととのえる食品
(野菜・くだもの など)
★病気にかかりにくくする
★おなかの調子を良くする

給食当番さん、準備はOK？



- ①三角巾の中に髪の毛を入れましょう。
- ②マスクを忘れずに持ってきてきましょう。
- ③手は石けんできれいに洗いましょう。(手をよくハンカチも忘れずに！)