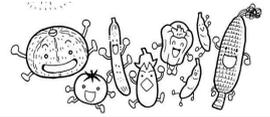




# 7月給食献立予定表

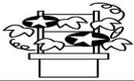
菊池市七城学校給食センター



☆表面に7/1(火)～10(木)の献立、裏面に11(金)～18(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)
【七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』】										
1	火	セルフツナまめサンド (せわりコッペツナまめサラダ)	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ツナ ベーコン なまクリーム	せわりコッペパン アーモンド さとう 卵なしマヨネーズ ポタージュルウ ベシヤメルソース	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム	666 24.5	813 29.5	今日は七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『かぼちゃのポタージュ』です。かぼちゃ・人参・牛乳が入っているので、歯に良いカルシウムやビタミンAがとれるのがポイントです！	
2	火	むぎごはん	かきたまじる さばのゆずみそに オクラのおかかあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし さばのゆずみそに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ オクラ きゅうり キャベツ	621 24.3	742 27.4	オクラにはペクチンという食物繊維があり、食べると、お腹の中をきれいにしてくれます。オクラはビタミンも多いため、病気に対する体の免疫力も高めます。オクラも食べて暑い夏も元気に過ごしましょう！	
3	木	パンパン	ひやしちゅうか シューマイ	ぎゅうにゅう ハム シューマイ	パンパン さとう スパゲティ 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	691 24.5	827 28.7	冷やし中華は、ゆでて冷やした麺を野菜やハムといっしょに、手作りのタレで和えて作ります。暑い日にも3つの働きの食品がとれるため、体にうれしいメニューです。ツルツルしてるのでよくかんで食べましょう。	
4	金	なつやさいカレー	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 トマト なす たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ パン	651 19.5	819 22.9	夏野菜は夏が旬で、夏に最も味が良く、栄養も多い野菜です。今日のカレーに入っている夏野菜は何でしょう？ 正解はトマト・なす・ピーマンです。水分が多いので、食べると体の中から冷やしてくれますよ！	
【七夕メニュー】										
7	月	ちらしずし	あまのがわじる こんさいにくづめ しのだに たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく 昆布 かつお節 煮干 わかめ うおそうめん 根菜肉詰め 信田煮	こめ さとう あぶら たなばたゼリー	にんじん ごぼう しいたけ きぬさや たまねぎ オクラ えのきたけ	629 22.1	743 25.6	今日は七夕メニューです。『天の川汁』は魚のすり身で作られた魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てて作りました。ちらし寿司は縁起の良い料理として、行事のときによく食べられています。	
【七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』】										
8	火	こめこにんじんパン	チリコンカン えび入り中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えび	こめこにんじんパン じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ きゅうり キャベツ	613 26.7	758 32.2	今日は七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『えび入り中華サラダ』です。えびやキャベツが入っているので、虫歯予防に役立つ食物繊維・フッ素がとれるのがポイントです！	
9	水	なんかんあげどん	じゃことナッツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんかんあげ かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし ちりめん	こめ むぎ でんぷん さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	614 23.5	761 28.1	南蘭揚げは、玉名地区の南蘭町で古くから伝わるあげです。豆腐の水分を極力抜いて揚げるため、パリパリに乾燥しており、長く保管できます。ダシがしみこんだ、おいしい南蘭揚げ丼をぜひ、味わってね！	
10	木	むぎごはん	ごもくにじゃが たまごとまわかめの ごまだれあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ たまご ツナ きわかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし	630 24.8	783 29.7	まわかめは、わかめの葉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丈夫にする働きがあります。また、食物繊維も多いので、お腹の調子も良くしてくれます。	

☆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。



# 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			えいよりりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校	
11	木	むぎごはん	まごわやさしいみそしる	ぎゅうにゅう だいたく かつおぶし にぼし いわしフライ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま 卵なしタルタルソース	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり たくあん	696	821	今日は七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『まごわやさしい味噌汁』です。『まごわやさしい』は健康的な日本の食材の頭文字を合わせた言葉です。豆・ごま・ワカメなどの海藻・野菜・魚・椎茸などのきのこ・芋です。
14	月	むぎごはん ふりかけ (ごはんのとも)	しょうがと鶏そぼろのみそしる いわしのトマトに ゴーヤとツナの サラダ	ぎゅうにゅう みそ ふりかけ とり とうふ かつおぶし にぼし ツナ いわしのトマトに	こめ むぎ あぶら 卵なしマヨネーズ さとう	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり ゴーヤ とうもろこし	705	844	今日は七城中の保健委員会・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『しょうがと鶏そぼろの味噌汁』です。虫歯予防に役立つ食物繊維が多いごぼう・人参が入っています。生しょうがを使うのがポイントです。
15	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 れんこん入りつくね	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	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。好き嫌いが多くと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！
16	水	むぎごはん	とうがんスープ チンジャオロースー	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 さとう	とうがん にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しめじ ピーマン	584	731	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しします。今月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、肌荒れを癒す働きがあります。
17	木	セルフチーズ ポテトサンド (せわりコッペ チーズポテト)	ビタミンたっぷり トマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミートボール	せわりコッペパン じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく トマト キャベツ しめじ にんじん えだまめ	612	742	トマトはヨーロッパのことわざで、『トマトが赤くなると、医者が青くなる』と言われるほど、栄養がたっぷりです。トマトはリコピンという赤い色の栄養が多く、病気を防いだり、肌をきれいにする働きがあります。
18	金	たこめし	あおさじる きびなごカリフライ ばんかんゼリー	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 きびなごカリフライ	こめ あぶら さとう ばんかんゼリー	しょうが ごぼう にんじん きぬさや たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ	597	732	今日はふるさとくまさんデー！今月は天草の特産物を紹介します。天草のタコを使ったタコ飯、あおさのりを使ったあおさ汁、きびなごカリフライです。夏が旬のおいしい天草の味をぜひ、味わいましょう！

☆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。

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** 体を作るもとになる食品  
(魚・肉・卵・豆・牛乳・海そうなど)  
☆勉強や運動をする力になる

**きいろ** 熱や力になる食品  
(米・パン・めん・いも・油 など)  
☆筋肉や歯・骨や血液を作る

**みどり** 体の調子を整える食品  
(野菜・くだもの など)  
☆病気にかかりにくくなる  
☆おなかの調子を良くする

給食当番さん、準備はOK？



- ①ぼうし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。(手をふくハンカチも忘れずに！)