

2023年 7がつのこんだてひょう

白水学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	3 あまなつサラダ チーズパセリサンド トリにくとやさいのにこみ	4 ミニトマト 2こ やさいのカレーあえ ゆかりごはん だいずのごもくに	5 れいとうみかん あかうしビビンバ ワンタンスープ	6 ピーナツあえ ちぐさやき むぎごはん じゃがいものみそしる	7 うめマヨあえ きびなごのからあげ(4~5び) むぎごはん たなばたそうめんじる
あかき	チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげん ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ いんげん ツナ ちりめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう たまご とうふ あげ いりこ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ かまぼこ だしこんぶ
みどり	パンこ マーガリン オリーブゆ じゃがいも スパゲティ さとう にんじん たまねぎ キャベツ あまなつみかん きゅうり	こめ むぎ ごま こんにやく さといも さとう あぶら あかしそ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ もやし キャベツ トマト	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ワンタン ほししいたけ ぜんまい しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ なら みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーナツ ピーナツバター えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら そうめん キャベツ だいこん きゅうり ねぎ にんじん オクラ
エネルギー	564 19.8	500 19	599 22.2	606 24	564 20.2
こんだて	10 フルーツカクテル オムレツ こめこパン ミネストローネ	11 ピーマンじゃこサラダ さかなのバーベキューソース むぎごはん なすのみそしる	12 ごまネーズあえ さんまかんろに むぎごはん なつのつぱ	13 キウイ かいそうサラダ なつやすみのカレーライス	14 こくとうピーナツ ブロッコリーサラダ しょくパン スパゲティナポリタン
あかき	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう オムレツ パーコン まめ	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん とうふ わかめ いりこ	ぎゅうにゅう さんまかんろに ツナ とりにく あつあげ ちくわ かつおがし	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ツナ わかめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チキンハム チーズ ツナ
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ バンアップル おうとう パナナ みかん カクテルゼリー	たまねぎ りんご きゅうり なす ピーマン ブロッコリー にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	にんじん なす とうがん オクラ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ コーン トマト ピーマン りんご かいそう だいこん キャベツ レモン キウイ	マツジユルム にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ コーン ブロッコリー
エネルギー	632 24.7	643 25.6	643 25.8	631 20.3	652 26.6
こんだて	うみのひ	18 ふるさとくまさんデー やまがのあじ ひこすり かぼちゃコロツケ こだいまいのさんさいおこわ とうふのすましじる	19 なすとがたにくのちゅうかうまに ひじきふりかけ むぎごはん ちゅうかたまごスープ	なつやすみ	
あかき		とりにく えだまめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かつおがし	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン たまご ひじき しらす		
みどり		こめ こだいまい さとう あぶら でんぶん さんさい ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ たまねぎ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら なす ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ		
エネルギー		566 20.3	620 23.1		

*献立は、都合により変更になることもあります。また、栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 7 (金) きびなご (くまもと)、11 (火) ホキ (ニュージーランド、アルゼンチン)、12 (水) さんま (台湾、青森ほか)
*いりこ (熊本・長崎)、ちりめん (韓国)

夏の健康づくりに夏野菜を活用!

なす

水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。

きゅうり

ほとんどが水分でのどや体の渴きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が多く、ジュースやアイスなど甘いものとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさるようになります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

なつやすみには、おうちで野菜をしっかり食べてね

