

# 令和6年度 7月予定献立表

宇城市学校給食センター

スポン	ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	
						ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
○	1	げつ	カットまるパン		かぼちゃのクリームスープ メンチカツ キャベツサラダ	ぎゅうにゆう ミートボール だいたず しろいんげんまめ メンチカツ	まるパン あぶら バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ	7月の給食には、夏野菜(トマト、なす、ズッキーニ、冬瓜、オクラ、かぼちゃ、ゴーヤ、きゅうり、コーンなど)をたくさん使っています。しっかりと食べて、夏バテを予防し、元気な夏を乗り切りたいです！
「まごわやさしい」わしよくのひ ま:あぶらあげ・とうふ こ:アーモンド わ:くきわかめ、こんぶ や:やさしい さ:サバ し:ほししいたけ い:じゃがいも									
	2	か	むぎごはん		みそけんちんじる サバカレーしょうゆやき やさしくきわかめのうめナッツあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ サバカレーしょうゆやき とうふ くきわかめ だしこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら アーモンド マヨネーズふうドレッシング	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり	
	3	すい	むぎごはん		ワントンスープ さかなのチリソースいため	ぎゅうにゆう ベーコン ワントン ホキ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ えだまめ	
	4	もく	むぎごはん		チゲふうスープ シューマイ(7こ) パンパンジーサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム シューマイ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま ねりごま さとう	たまねぎ はくさいキムチ もやし きくらげ なら きゅうり ねぎ にんじん	
ぎょうじしよく: たなばたきゅうしよく									
	5	きん	たなばたちらし		たなばたじる きりぼしだいこんのごまマヨあえ キラキラもち	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ きんしたまご うおそうめん ツナ だしこんぶ だしかつおぶし	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズふうドレッシング ねりごま キラキラもち	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ オクラ たまねぎ ねぎ えのき きりぼしだいこん きゅうり コーン	
みずあいにしごうせいがいさんとうろくきねんきゅうしよく									
	8	げつ	ミルクパン		トマトとなすのミートスパゲティ キャベツのマスタードサラダ せきたんナッツビー	ぎゅうにゆう ぶたひきにく レバー ぎゅうひきにく だいたず ハム	ミルクパン オリーブゆ さとう あぶら カシューナッツ	たまねぎ にんじん なす しめじ トマト セロリ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	
	9	か	むぎごはん		なつやさいのみそじる ホキてんたまあげ ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ わかめ ホキてんたまあげ ぎゅうにゆう ちくわ だしりこ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす オクラ ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	
セレクトきゅうしよく									
○	10	すい	むぎごはん		カレーマーマー かいそうサラダ ★セレクトデザート	ぎゅうにゆう ぶたひきにく レバー だいたず とうふ かいそう ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら セレクトデザート	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	
	11	もく	むぎごはん		ピリからぶたじゃが さいかサラダ いっしょくなっとう	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ハム なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ レタス きゅうり みかん いんげん しらたき	
たけんのふるさときゅうしよく: おきなわけん									
	12	きん	ジュシー(まぜごはん)		もずくスープ ししゃものこみやき(16) ゴーヤとツナのマヨあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき とうふ ししゃも ツナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら オリーブゆ アーモンド マヨネーズふうドレッシング	にんじん ほししいたけ えだまめ もずく たまねぎ もやし ねぎ えのき にがうり きゅうり コーン	
パリオリンピックがいさいきねんきゅうしよく: フランスのりょうりがとうじょうします!									
○	16	か	しよくパン		ポトフ しろみぎかなのプロバンスふう にんじんラペ ブルーベリー&マーガリン	ぎゅうにゆう ベーコン ホキ	パン オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう バター カシューナッツ ブルーベリー&マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン	
	17	すい	キムチごはん		わかたまスープ ささみとやさいのちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ たまご とうふ とりささみ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま カシューナッツ	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ もやし えのき キャベツ レタス きゅうり コーン	
	18	もく	むぎごはん		なつののっぺじる スタミナどん(ぐ) ヨーグルト【直送】	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ ぶたにく ヨーグルト だしこんぶ だしかつお	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうがん オクラ こんにやく にんじん ねぎ たまねぎ もやし ピーマン なら リンゴ	
ふるさとくまさんデー: うきしやくもとけんないでとれたなつやさいをつかいます!									
○	19	きん	むぎごはん		きゅうにくとなつやさいのカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ むぎ カットゼリー	トマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ズッキーニ コーン えだまめ リンゴ みかん もも バイン	ふるさとくまさんデー 宇城市や熊本県でとれた夏野菜を使います!

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 「明治日本の産業革命遺産三角西港」は世界遺産登録9周年を迎えました

### 三角西港はなぜ世界遺産に登録されたの?

「三角西港」は明治時代、三池炭鉱(大牟田市・荒尾市)で掘り出された「石炭」を外国に輸出するための港としての役割を果たしていました。



「三角西港」は、オランダ人のムルドルによって設計され、明治20年(1887年)に完成しました。当時作られた石積みの埠頭や水路などが、130年以上たった現在もほぼ完全な形で残っている「三角西港」は、平成27年(2015年)7月8日、世界遺産に登録されました。

### 7/8(月)の献立メニューは?

7月8日の献立は世界遺産登録を記念して、「三角西港」から外国へ運んだ「石炭」をイメージした「石炭ナッツビー」です。

明治時代、石炭は主に船や機関車を動かすために使われていました。

石炭に似た「石炭ナッツビー」、お楽しみに!

#### 冷蔵庫クイズの答え

Q1=①と③ ② 冷蔵庫は、物を詰め込み過ぎないようにする。冷凍庫は逆に、すき間なく詰め込んだ方がよいと言われています。④ 冷蔵しなくても良い食品は、冷蔵庫に入れなくてよいです。

Q2=冷蔵庫②と⑤(はちみつは寒さで結晶化する。缶詰は常温で保存できる) 野菜室③と④(もやしやたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置く)とよい。