

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			その他	エネルギー	ひとことメッセージ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる			
3	げつ	むぎごはん		クイッティオスー ブ チンジャオロースー のりのつくだに	こめ あぶら むぎ ひらめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく のりつくだに ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ピーマン たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ しお さけ オイスター ソース みり ん ガラスー ブ	566 800.0	チンジャオロースーの「スー」は、中国語で「細く切る」という意味があります。細切りのピーマンやたけのこ、牛肉が入っています
4	か	むぎごはん		ぐだくさんみそしる さばのしょうがに ひじきあえ	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ さばのしょうがに みそ しそひじき	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	みそ しょうゆ にぼし	570 778.0	今日は、和食の給食です。食器の位置は、左前にご飯、右前に、味噌汁、お椀の間のお皿に、さばの生姜煮とひじきあえ、右奥に牛乳をおくようにしましょう。
5	すい	むぎごはん		ちくぜんに みそマヨネーズサラダ てづくりふりかけ	こめ あぶら マヨネーズ(たまごなし) むぎ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう てんぷら あおのり とりにく やきちくわ いかかつお あつあげ ハム みそ	ごぼう にんじん しめじ れんこん いんげん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ さけ す みりん みそ かつおぶし	604 828.0	筑前煮は、もともとは福岡県筑前地方の郷土料理です。こんにやくや根菜類を肉と一緒に油で炒めてから煮ます。その調理法から「炒り鶏」とも呼ばれます。
6	もく	ミルクパン		スパゲッティナポリタン ゴーヤのツナマヨサラダ ミニトマト	ミルクパン オリーブゆ スパゲッティ マヨネーズ(たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ふんわりたまごそぼろ	たまねぎ にんじん ミニトマト ピーマン しめじ きゅうり にんにく たまねぎ ゴーヤ	トマトピューレ す ケチャッ プ ツー ス こしょう ワイン しょうゆ	644 893.0	ゴーヤは、にがうりともいいますね。「苦瓜」と書き、クーグアという中国語の読み方がゴーヤという言い方になったとの説もあります。
7	きん	ゆかりごはん		うおそうめんじる やきにく たなばたゼリー	こめ むぎ さとう うおそうめん あぶら ごま たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく みそ	ゆかり たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン キャベツ りんご にんにく	さけ しょうゆ みそ みりん け ずりぶし トウバンジャン	644 852.0	そうめんは、七夕の行事食だと知っていましたか？七夕では織姫伝説が有名ですが、そうめんを天の川の流れに見立てています。
10	げつ	むぎごはん		なつやさいカレーライス デコボンサラダ	こめ バター むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん デコボン レモンじる	カレーこ ガラムマサ ラ しお しょうゆ ソース ケチャッ プ チョップネ ワイン こ しょう	594 807.0	夏野菜カレーには、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが入っています。野菜は苦手という人も、カレーに入っていると、おいしく食べられそうです。
11	か	むぎごはん		いももちじる ホッケのてりやき えだまめサラダ	こめ さとう むぎ じゃがいも いももち ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ ホッケのてりやき	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお さけ みりん す こしょう けずり ぶし	592 801.0	いもちは、じゃがいもとでんぶんできた、もちもちとした食感のだんごです。今日は、汁物に入っています。
やさしおデー										
～うすあじのきゅうしよくです～										
12	すい	むぎごはん		あつあげのしせんふに ちゅうかあえ ふりかけ	こめ あぶら むぎ さとう ごま こんにやく でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ふりかけ ぶたにく だいず ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン もやし コーン キャベツ きゅうり	トウバンジャン ガラスー ブ しょう ゆ す みり ん さけ しお	602 821.0	今日は、「やさしおデー」です。小学校では、2g、中学校で、2、5gの塩分の給食です。中華やえには、酢を使ってあるので、さっぱりとした味付けになり、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
13	もく	こめこパン		やきうどん アンサンブルエッグ マンゴーいりフルーツあん	アンサンブルエッグ あぶら うどん パン あんにんどうふ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく てんぷら	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし しょうが みかん パイン もも マンゴー	ソース しょうゆ さけ	645 789.0	合志市でとれたマンゴーを使っています。今日は、30kのマンゴーを使います。給食室が、甘い香りでいっぱいになります。7月が一番とれる時期だそうです。味わって、食べてください。
14	きん	ビビンバ		わかめのスープ れいとうみかん	こめ さとう むぎ あぶら ごま すりごま ごまあぶら	ぎゅうにく かまぼこ みそ わかめ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ みかん	みそ しょうゆ す トウバンジャン こしょう みりん ちゅうかスー プ	601 818.0	ビビンバはご飯の上に、肉やナムルなどをのせ、ご飯によく混ぜて食べる料理です。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯を意味しています。
18	か	むぎごはん		ひやしちゅうか シューマイ ふりかけ	こめ むぎ ちゅうかめん さとう ごまあぶら いりごま ジャム	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ふりかけ シューマイ	きゅうり にんじん もやし キャベツ ミニトマト	しょうゆ す	624 901.0	今日は、年に1回の、冷やし中華です。ゆでた麺を冷やし、野菜やハムなどをまぜます。冷たくなるまで冷やす作業は、大変ですが、みなさんが喜んで食べる様子を思いながら、作ります。
ふるさとくまさんデー (あまくさちく)										
19	すい	たこめし		あおさのみそしる ししゃもフライ もやしのピリからあえ	こめ さとう あぶら ごま ししゃもフライ	たこ やきちくわ ぎゅうにゅう あつあげ あおさのり みそ ししゃもフライ	えだまめ ごぼう ねぎ しめじ にんじん きゅうり しいたけ だいこん もやし	しょうゆ さけ しお かつおぶし にぼし す みそ トウバンジャン	615 785.0	今日はふるさとくまさんデーです。天草地区で多くとれる、たこ、あおさを使っています。あおさは、海藻の仲間です。いその風味と、鮮やかな緑色が、給食のおいしさをアップさせてくれます。
20	もく	むぎごはん		スーミータン すぶた あじのり	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶたにく あじのり	コーン チンゲンサイ クリームコーン にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ	ガラスー ブ しょう ゆ しお さ け こしょう みりん ケ チャッ プ	637	酢豚は、暑い夏に、ぴったりの料理です。肉と野菜をバランスよくしっかりとれるからです。豚肉を使うので、疲れをとってくれる効果もあります。

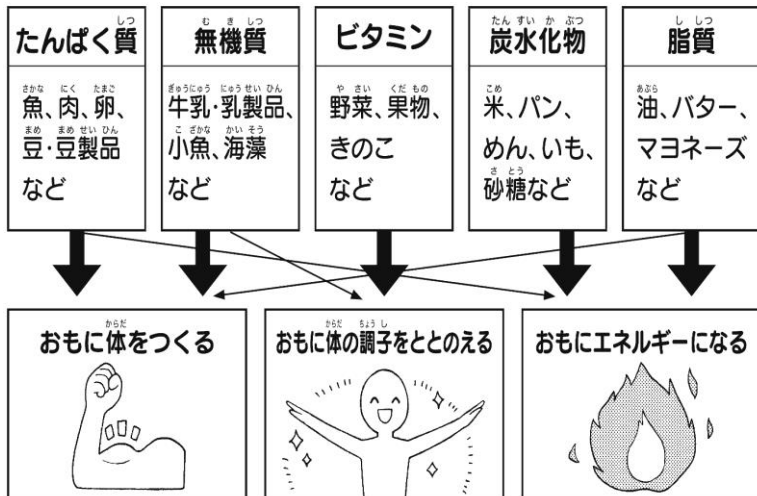
*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

暑い夏こそ
栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。	トマト トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。
とうもろこし とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。	ズッキーニ ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。