



# 7月 こんだてよていひょう

令和4年度 菊陽西小学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	ざ い り よ う				エネルギー	たんぱくしつ	ひとくちメモ
					き エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり 体のちょうしをととのえる	ちようみりよう ほか			
1	金	コッパン		にくだんごのトマトスープ ジャーマンポテト すいか	パン マカロニ さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう にくだんご だいす ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ みずにトマト パセリ すいか	しお こしょう ワイン ケチャップ にんにく コンソメ チキンガラスープ	618 22.6	熊本県は、すいかの出荷量日本一です。今日は、熊本県産の「ひとりのすいか」という小玉のすいかをおいしくいただきます。	
4	月	むぎごはん		キムチぶたじる いわしかぼすレモンに ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしかぼすレモンに	にんじん ごぼう はくさいキムチ ねぎ もやし こまつな	しょうが さけ だしりこ しょうゆ	575 23.9	キムチとみそは、発酵（はっこう）食品です。腸の中をよい状態にととのえて、ウイルスや菌から体を守る力を強くします。	
5	火	むぎごはん		とうがんのそぼろに うめマヨサラダ ひじきのりつくだに	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす ちぎりあげ あつあげ ツナ のりつくだに	とうがんにんじん たまねぎ えだまめ れんこん きゅうり キャベツ	しょうが さけ しょうゆ みりん ねりうめ す	609 23.6	冬瓜（とうがん）は漢字で冬の瓜（うり）と書きますが、夏野菜です。ペクチンという食物せんいが入っていて、おなかの調子をととのえてくれます。	
6	水	ココアパン		かぼちゃのスープ あまなつサラダ カレーガーリック	パン じゃがいも バター あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ひよこまめ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ あまなつ キャベツ きゅうり	ワイン こしょう シチュールウ しお す カレーこ ガーリックパウダー	632 22.8	今日は、菊陽産かぼちゃを使ったスープです。かぼちゃには、カロテンやビタミンCが多くかぜ予防に効果があります。	
7	木	ゆかりごはん		うおそうめんじる たまごやき おくらのこんぶあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ うおそうめん とうふ あぶらあげ わかめ たまごやき しおこんぶ	あかしそ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ おくら キャベツ	さけ しょうゆ しお みりん だしこんぶ かつおぶし	571 22.1	今日は、七夕（たなばた）です。夜には、天の川が見えるといいですね。さて、給食にもお星さまが入っていますよ。	
8	金	こめこ にんじん パン		ひやしちゅうか いわしカリカリフライ (2び) ミニピーチゼリー	パン ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ハム いわしカリカリフライ	にんじん コーン きゅうり もやし	す しょうゆ みりん しお	680 25.0	カリカリフライは、じゃがいもを小さな粒にして衣にしたフライです。カルシウムたっぷりのいわしを、よくかんで食べましょう。	
11	月	マーボー どんぶり		ごまじゃこサラダ	こめ もちむぎ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいす あかみそ ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし こまつな	にんにく しょうが さけ みりん オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す	598 26.0	小さなごまには、いろいろな栄養が詰まっています。大昔から食べられてきました。すりつぶすと、体の中で栄養が使われやすくなります。	
12	火	むぎごはん		かきたまじる さばしょうがに きりぼしだいこんの すのもの	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ さばしょうがに かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	しお しょうゆ さけ す だしこんぶ かつおぶし	605 23.7	きりぼし大根は、大根を切って干した保存食です。カルシウムや食物せんいなど、私たちに不足しがちな栄養が詰まっていますよ。	
13	水	キャロッピー デー * なす *		こくとうパン ミネストローネ なすのグラタン れいとうパイン	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう だいす ウイナー とりにく チーズとうにゅう みそ とうにゅうクリーム	にんじん キャベツ セロリ みずにトマト パセリ たまねぎ なす しめじ パインアップル	ワイン にんにく しお ケチャップ コンソメ こしょう チキンガラスープ	628 24.9	7月のキャロッピーデーは、なすを紹介します。くわしくは、教室でパワーポイント資料を見てください。	
14	木	カレー ピラフ		ラビオリスープ ツナサラダ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら バター オリーブオイル ラビオリ じゃがいも クリーミードレッシング アーモンド ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり あかピーマン	ワイン カレーこ にんにく コンソメ しお こしょう しょうゆ す チキンガラスープ	604 20.2	カレー粉は、いろいろなスパイスを混ぜ合わせたものです。食欲を出したり、血液の流れを良くすると言われています。	
15	金	しょくパン		パンネのトマトソース ゴーヤサラダ マーシャルピンズ	パン パンネ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす ささみ	たまねぎ みずにトマト にんじん マッシュルーム なす トマトピューレ パセリ にがり キャベツ コーン	ワイン ケチャップ にんにく ソース しお こしょう デミグラスソース す しょうゆ	660 24.1	ゴーヤは、ビタミンCたっぷりの野菜です。ビタミンCは、ストレスから体を守り、元気を出してくれる働きがあります。	
19	火	ふるさと くまさんデー *あまくさ*		むぎごはん あおさのみそしる あじごまフライ たこのすのもの	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あおさ とうふ あぶらあげ みそ あじごまフライ たこ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり	さけ だしりこ す しょうゆ	585 23.8	7月のふるさとくまさんデーは、天草の旅です。くわしくは、教室でパワーポイント資料を見てください。	
20	水	ナ ン		なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ ムース	ナン あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ ムース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひよこまめ ツナ くきわかめ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん みずにトマト えだまめ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが カレールウ ワイン カレーこ ソース しょうゆ す	623 24.3	前期前半の給食は、今日で終わりです。苦手なものにも挑戦して、おいしく楽しく食べることができましたか？今日も、できるだけ残さずに食べましょう。	

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。