



令和7年 7月・8月 こんだてひょう



合志市立学校給食センター  
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしきをとのえる(みどり)	ちようみりょう ほか		
1	か	こくとうパン		やさしいスープ オムレツ(トマトミート) ゴーヤのマヨサラダ	こくとうパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたに かつ かつ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にがり きゅうり	コンソメ しょうゆ チキンフイヨン こしょう	小 546 中 733 大 568	<b>7日:セタメニュー☆</b> 夜空には織姫星のペガと彦星の アルタイルが矢の川をはさんで 輝きます。7日の給食には、矢 の川に見立てた魚そうめんと星 に見立てたオクラを使います。 ラッキースターにんじんも、い つもより多く作ります。あた りでですね☆ サラダにも星型の食材が入りま すよ。お楽しみに。
2	すい	むぎごはん		トマトマーボー ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう かつたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ふたに きにく だいず とうふ みそ たまご とりさきみちゃん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ トマト キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ チキンガラスープ	中 755 大 533	
3	もく	むぎごはん		しおにくじゃが ばいにくあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたに てんぷら あぶらあげ いか わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	しお しょうゆ みりん さけ ねりうめ	小 545 中 717	
4	きん	まるパン		チンゲンサイとたまごのスープ とうふハンバーグケチャップソース コールスロー	まるパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かつたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とうふ いと かまぼこ ハンバーグ	しょうが チンゲンサイ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	白ワイン チキンガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう しお ケチャップ ウスターソース	小 671 中 836	
7	げつ	ゆかりごはん		うおそうめんじる だちうおフライ チーズサラダ だなばたゼリー	こめ むぎ うおそうめん あぶら さとう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ だちうおフライ チーズ	ゆかり たまねぎ えのきたけ にんじん オクラ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ だしこんぶ だしかつお みりん す	小 565 中 724	<b>10日:世界あじめく 「タイ王国」</b> ガバオライスは、バジルやオイ スターソースを使って炒めだ き肉をごはんにかけて食べる料 理です。「ガバオ」はタイ語で 「バジル」という意味がありま す。クイッティオは、米粉で作 られた平たい麺です。タイでよ く食べられる食材です。
8	か	コッペパン		かぼちゃのポタージュ ツナマヨサラダ	コッペパン じゃがいも バター こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろういんげんまめ ツナ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	チキンフイヨン しお こしょう しょうゆ す	中 579 大 769	
9	すい	むぎごはん		なすとオクラのみそじる いわしかぼすレモンに ごんにやくコース	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ごんにやく かつたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわしかぼすレモンに ごんにやく	たまねぎ にんじん なす オクラ ねぎ ピーマン だいのこ にんにく	だいにりこ しょうゆ さけ しょうゆ だしこんぶ	小 580 中 740	
10	もく	世界あじめく:タイ王国 ガバオライス (むぎごはん)		クイッティオスープ ガバオライスのぐ バイナッフル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ひらめんビーフン あぶら	ふたに きにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル にんにく きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし バイナッフル	スイートチリソース こしょう さけ オスターソース しょうゆ しお チキンフイヨン ちゅうかスープ	小 539 中 708	
11	きん	ひのくにパン		とうがんととうふのスープ さかなとレバーのカレーがらめ	ひのくにパン あぶら ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ とうふ たら とりレバー	にんにく しょうが にんじん とうがん チンゲンサイ ねぎ コーン たまねぎ えだまめ	しょうゆ さけ こしょう みりん カレー ちゅうかスープ	小 604 中 777	<b>14日 日本味の旅 「鹿児島県」</b> 鶏飯は、奄美大島地方の郷土料 理です。ごはんの上にほくした 鶏肉、鶏糸卵、しいたけ、パバ イや漬などをのせ、鶏ガラだ しのスープをかけて食べます。 給食では、まぜごはんにスー プをかけて食べます。
14	げつ	鶏飯 (まぜごはん)		日本味の旅:鹿児島 鶏飯 雑穀スープ ミックスかりとう	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら みずあめ ごま	ささみ きんしたまご ぎゅうにゅう いりだいず しらぼし	いんげん しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	みりん しょうゆ チキンフイヨン しお	小 620 中 817	
15	か	カミカミデ.. ミルパン		チリコンカン フルーツミックス	ミルパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ふたに きにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト みかん バイナッフル もも パイナップル ナタデココ	ホワイトケチャップ ウスターソース チキンフイヨン コンソメ しお チリパウダー パプリカパウダー	小 551 中 742	
16	すい	ふるさとくまさんデー 「天草」		あおさのみそじる きびなごフライ タコとかいそうのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あおさ みそ きびなごフライ たこ わかめ かいそう	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり だいにん コーン レモンがじゅう	さけ だしこんぶ だしかつお 青じしドレッシング カレー	小 588 中 782	
17	もく	カミカミデ.. むぎごはん		なつやさいカレー アーモンドサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ふたに きにく しろういんげんまめ チーズ	にんにく しょうが かぼちゃ スキニニ えだまめ たまねぎ あかピーマン ピーマン にがり トマト きゅうり コーン にんじん キャベツ	しょうゆ 赤ワイン こしょう ウスターソース チキンガラスープ す しょうゆ カレールウ	小 548 中 730	<b>16日 ふるさとくまさんデー 「天草」</b> 7月のふるさとくまさんデーは 「天草」です。17日の給食で は、天草の特産物である「た こ」「あおさのり」を使った料 理を作ります。
18	きん	.....		前期中半終了日(給食はありません)	.....	.....	.....	.....	.....	
8月	.....	.....		夏休み	.....	.....	.....	.....	.....	
28	もく	.....		前期中半開始日(給食はありません)	.....	.....	.....	.....	.....	
29	きん	マーボーどん		(マーボーどうふ) わかめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かつたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ふたに きにく あかみそ わかめ くらわめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	さけ テンメンジャン みりん トフハンジャン しょうゆ チキンガラスープ す	小 548 中 730	※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

**夏には、夏野菜!**

夏は暑い日が続く、からだもバテ気味・・・こんなときこそ、夏野菜をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろなからだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

**ゴーヤ**  
ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルビタシン」などが、活性酸素がでるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

**トマト**  
太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消滅させるため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

**モロヘイヤ**  
ビタミンA・B群・Cが多く、特にβ-カロテンは、ほうれん草の25倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB6や葉酸も病気にかけにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおります。

**かぼちゃ**  
黄色やだいたい色のものは「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

**とうもろこし**  
とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

**熱中症予防3つのポイント**

**水分補給のポイント**  
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!  
汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに  
スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

**体調管理のポイント**  
こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き 睡眠不足 風邪など体調が悪い 肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

**暑さを避けるポイント**

涼しい服装をする 帽子や日傘の活用 日陰へ移動する 周りの人と十分な距離をとるときはマスクを外す 室内ではエアコンを使用する

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。