

# 令和3年 7月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
1	もく	塩パン	クリームシチュー 枝豆サラダ	パン生地 マーガリン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 ベーコン クリーム 枝豆 たまご ハム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	608 21.8
2	きん	ビビンバ	春巻き きゅうりのおかか和え 卵スープ	米 麦 砂糖 ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにく 牛乳 春巻 たまご かまぼこ	にんじん しいたけ にんにく もやし いんげん きゅうり ねぎ たまねぎ きくらげ	645 24.4
5	げつ	スタミナ夏野菜 カレー	ハムサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 オリーブゆ	ぎゅうにく 枝豆 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん コーン なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ	685 21.8
6	か	チーズむしパン	トマトスープ ツナサラダ	小麦粉 砂糖 バター でんぷん じゃがいも オリーブゆ	クリームチーズ たまご 牛乳 ベーコン ハム ツナ	ホールトマトのカット コーン たまねぎ にんじん きゅうり パセリ ミルポア キャベツ	610 23.3
7	すい	星のコロッケ丼	香味あえ 七タゼリー	米 麦 あぶら 砂糖 ごま コロッケ	たまご かまぼこ かつおぶし 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬	711 21.8
8	もく	とうもろこしの 炊き込みご飯	いわしの梅煮 もやしのごまあえ 冬瓜スープ	米 とうもろこし ごま 砂糖 ごまあぶら	だしこんぶ 牛乳 いわし梅煮 ぶたにく とうふ かつおぶし	コーン 青のり もやし キャベツ にんじん とうがん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	631 27.4
9	きん	お祭り給食 スタミナ焼きそば	アメリカンドッグ たこ焼き アイスパイン	ちゃんぽん麺 あぶら ホームケーキミックス	ぶたにく むきえび かまぼこ 牛乳 魚肉ソーセージ たこ焼	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ いら パイン缶(ｽﾗｲ)	646 26.2
12	げつ	郷土料理の日 白ごはん	肉じゃが ぶたあえ 手作りふりかけ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 あぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく たこ みそ ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しょうが なす ピーマン 青のり	643 26.1
13	か	黒糖パン	野菜ラーメン ゴーヤのごまネーズサラダ	こくとうパン ラーメン ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ハム	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ いら にんにく きゅうり にがうり	659 24.9
14	すい	麦ごはん	麻婆茄子 ハンサンスー	米 麦 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	なす たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく しいたけ きゅうり	683 27.2
15	もく	まだいカツバーガー	手作りタルタルソース 夏野菜ポトフ	まるパン 小麦粉 パンこ じゃがいも	まだい たまご 牛乳 枝豆 ウィンナー ベーコン	レタス たまねぎ パセリ しめじ かぼちゃ にんじん コーン キャベツ ピーマン	621 29.7
16	きん	麦ごはん	梅肉ポークの青椒肉糸 わかめスープ 1食いりこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 梅肉ポーク かまぼこ 一食いりこ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん もやし しょうが ねぎ にんにく わかめ	628 28.2
19	げつ	たいめし	ピーナツあえ 豚汁	米 ピーナツ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	まだい 牛乳 ハム ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり コーン とうがん にんじん ねぎ ごぼう	609 24.4
20	か	ミルクパン	夏野菜ペペロンチーノ フルーツヨーグルト	ミルクパン 卵 ゲティ バター オリーブゆ グラニュー糖	牛乳 ベーコン たこ 枝豆 ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうがらし みかん パイン 黄桃 バナナ	633 23.0

## 旬の夏野菜で暑さを乗り切ろう

## ☆今月の手作り☆

今月はたくさんの夏野菜を献立に取り入れています。なす、とうもろこし、ゴーヤ、ピーマン、とうがん、かぼちゃ・・・夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷ましてくれる効果があります。



- 1 (木) 塩パン
- 6 (火) チーズ蒸しパン
- 7 (水) セタゼリー
- 12 (月) ふりかけ
- 15 (木) まだいカツ、外タツ



## ☆天草の郷土料理☆

### ぶたあえ

沖縄のゴーヤチャンプルが土台になった料理です。昔は豚肉が高価だったので、代わりにたくさんとれていたたこを入れました。今ではたこのほうが高価です。



**お祭り給食** 残念ながらコロナ禍のため、花火大会やお祭りが昨年からは中止になっています。9日(金)の給食で少しでもお祭り気分を味わってもらえたらと思います。

