

7がつ こんだてよていひょう



芥北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	だし たんぱく しつ(g)
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	か		むぎごはん		バーベキューチキン なつやさいのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ わかめとうふ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ バター さとう しらたき ごまあぶら ごま	たまねぎ かぼちゃ なす ごぼう にんじん しいたけ	676 839	32.6 40.3
2	すい		ミルクパン		なすのグラタン コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ワインナー	パン バター こむぎこ はるさめ	なす たまねぎ にんじん いんげん トマト バセリ キャベツ きゅうり コーン	683 879	27.4 34.6
3	もく		むぎごはん		いわしのうめに もすくじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわしもすく かまぼこ とうふ ツナ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	うめ たまねぎ にんじん えのき こねぎ きゅうり ごぼう	635 783	27.0 32.8
世界の料理: インドネシア										
4	きん		ナシゴレン		めだまやき ソトアヤム プロッコリーいため	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ あぶら さとう こめこめん	たまねぎ あおビーマン あかバブリカ キャベツ トマト にんにく しょうが ねぎ プロッコリー にんじん	642 792	28.5 35.1
たなばた こんだて										
7	げつ		むぎごはん		ほしがたハンバーグ たなばたじる たなばたサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ロースハム チーズ	こめ むぎ さとう ピーフン あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	606 761	23.2 29.4
8	か		むぎごはん		ゴーヤチャンブルー とうがんとくだんこのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ とりにく かまぼこ	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ゴーヤ もやし とうがん にんじん たまねぎ しいたけ シメジ ほうれんそう	638 787	27.2 33.1
9	すい		トマトパン		かぼちゃコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	パン ジャがいも こむぎこ さとう パン かたくりこ あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり だいすもやし きくらげ しいたけ	610 751	23.2 28.9
芥北産野菜・果物使用										
10	もく		むぎごはん		チキンナゲット(小1中2) なつやさいカレー スイカ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ むぎ あぶら	たまねぎ かぼちゃ なす あおビーマン にんじん にんにく りんご すいか	664 850	21.2 27.3
11	きん		むぎごはん		ぎょうざ(小1中2) マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす グリンピース たまご ロースハム	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ なす しいたけ きゅうり もやし	733 883	28.1 33.4
14	げつ		ゆかりごはん		あつやきたまご わかめスープ まめっこサラダ	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ かまぼこ だいす えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	641 765	22.1 26.2
15	か		むぎごはん		げんきのでるレバー すましる パイン	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ パイン	639 811	22.8 35.9
共通メニュー: 豚肉とチーズのお好み焼き										
16	すい		まるパン		ぶたにくとチーズのおこのみやき はるさめじる ジューシー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とりにく かまぼこ	パン こむぎこ はるさめ あぶら	コーン キャベツ あおのり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかんかじゅう	632 765	26.2 32.4
食育の日: 水俣の味										
17	もく		むぎごはん		たちうおフライ みそしる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう たちうお あつあげ	こめ むぎ パン こむぎこ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ だいすもやし しめじ ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり コーン	797 929	25.9 29.4
18	きん		むぎごはん		いわしおかかに ひらめんスープ ごまねーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら こめこめん さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	664 814	24.8 29.6

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
かた かんが
おやつのとり方を考えよう

今月の芥北産
かぼちゃ なす ピーマン トマト オクラ
スイカ



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織り姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説が变成了行で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食の七夕献立では、ピーフンを使って天の川を表現した七夕汁にしました。

こだい ちゅうごく たなばた むぎごはん ねが さくへい かし そな た しゅうかん さく
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

