



令和6年度 7月予定献立表

宇城市学校給食センター



ス プ リ ン	ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
○	1	げつ	カットまる パン		かぼちゃのクリームスープ メンチカツ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず しろいんげんまめ メンチカツ	まるパン あぶら パター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ	7月の給食には、夏野菜(トマト、なす、ズッキーニ、冬瓜、オクラ、かぼちゃ、ゴーヤ、きゅうり、コーンなど)をたくさん使っています。しっかり食べて、夏バテを予防し、元気に夏を乗り切りましょう!
「まごわやさしい」わしよくのひ ま:あぶらあげ・とうふ ご:アーモンド わ:くわかめ、こんぶ や:やさしい さ:サバ し:ほししいたけ い:じゃがいも									
	2	か	むぎごはん		みそけんちんじる サバカレーしょうゆやき やさいとくわかめのうめナッツあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバカレーしょうゆやき とうふ くわかめ だしこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら アーモンド マヨネーズふうドレッシング	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり	 セレクト給食 10日 自分の体のことや好みなどを考えて選ぶ給食です。年に1回のセレクトですが、今年度はデザートのみならず、夏に実施しました。みなさんは、ほうれん草ムースとオーツミルクムースのどちらを選びましたか?
	3	すい	むぎごはん		ワントンスープ さかなのチリソースいため	ぎゅうにゅう ベーコン ワントン ホキ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ えだまめ	
	4	もく	むぎごはん		チゲふうスープ シューマイ(1こ) パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム シューマイ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま ねりごま さとう	たまねぎ はくさいキムチ もやし きくらげ なら きゅうり ねぎ にんじん	
ぎょうじしょく: たなばたきゅうしよく									
	5	きん	たなばた ちらし		たなばたじる きりほしだいこんのごまマヨあえ キラキラもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ きんしたまご うおそうめん ツナ だしこんぶ だしかつおぶし	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズふうドレッシング ねりごま キラキラもち	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ オクラ たまねぎ ねぎ えのき きりほしだいこん きゅうり コーン	
みすみにしこうせいはいいさんとうろくきねんきゅうしよく									
	8	げつ	ミルクパン		トマトとなすのミートスパゲティ キャベツのマスタードサラダ せきたんナッツビー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバー ぎゅうひきにく だいず ハム	ミルクパン オリーブゆ さとう あぶら カシューナッツ	たまねぎ にんじん なす しめじ トマト セロリ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	
	9	か	むぎごはん		なつやさいのみそじる ホキてんたまあげ ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ホキてんたまあげ ぎゅうにく ちくわ だしりりこ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす オクラ ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	
セレクトきゅうしよく									
○	10	すい	むぎごはん		カレーマポー かいそうサラダ ★セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバー だいず とうふ かいそう ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら セレクトデザート	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	他県のふるさと給食 12日 今月の他県のふるさと給食は、沖縄県の紹介をします。ジュシーは、沖縄県の炊き込みごはんのことです。給食では、豚肉やひじき、野菜を使って具を作り、炊いたご飯に混ぜ込んで作ります。
	11	もく	むぎごはん		ピリからぶたじゃが さいかサラダ いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ レタス きゅうり みかん いんげん しらたき	
たけんのふるさときゅうしよく: おきなわけん									
	12	きん	ジュシー (まぜごはん)		もずくスープ ししゃものこみやき(1び) ゴーヤとツナのマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ ししゃも ツナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら オリーブゆ アーモンド マヨネーズふうドレッシング	にんじん ほししいたけ えだまめ もずく たまねぎ もやし ねぎ えのき にがりり きゅうり コーン	
パリオリンピックかいさいきねんきゅうしよく: フランスのりょうりがとうじょうします!									
○	16	か	しよくパン		ポトフ しろみぎかなのプロバンスふう にんじんラベ ブルーベリー&マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	パン オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう パター カシューナッツ ブルーベリー&マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン	オリンピック開催記念給食 16日 4年に一度のオリンピックが、7月26日からフランスのパリで開会し、32競技329種目で熱戦が繰り広げられます。そこで、給食でもフランス料理を紹介いたします。【ラベ】とは、フランス語で「おろす」という意味。チーズおろし器で細く切って作るそうです。給食では細切りにし、クミンで少し香りつけします。お楽しみに!
	17	すい	キムチごは ん		わかたまスープ ささみとやさいのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ とりささみ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま カシューナッツ	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ もやし えのき キャベツ レタス きゅうり コーン	
	18	もく	むぎごはん		なつののっぺじる スタミナどん(ぐ) ヨーグルト【直送】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく ヨーグルト だしこんぶ だしかつお	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうがん オクラ こんにやく にんじん ねぎ たまねぎ もやし ピーマン なら リンゴ	
ふるさとくまさんデー: うきしやくまもとけんないでとれたなつやさいをつかいます!									
○	19	きん	むぎごはん		ぎゅうにくとなつやさいのカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ むぎ カットゼリー	トマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ズッキーニ コーン えだまめ リンゴ みかん もも パイン	ふるさとくまさんデー 宇城市や熊本県でとれた夏野菜を使います!

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。



「明治日本の産業革命遺産三角西港」は 世界遺産登録9周年を迎えました

三角西港はなぜ世界遺産に登録されたの?

「三角西港」は明治時代、三池炭鉱(大牟田市・荒尾市)で掘り出された「石炭」を外国に輸出するための港としての役割を果たしていました。



「三角西港」は、オランダ人のムルドルによって設計され、明治20年(1887年)に完成しました。当時作られた石積みの埠頭や水路などが、130年以上たった現在もほぼ完全な形で残っている「三角西港」は、平成27年(2015年)7月8日、世界遺産に登録されました。

7/8(月)の献立メニューは?

7月8日の献立は世界遺産登録を記念して、「三角西港」から外国へ運んだ「石炭」をイメージした「石炭ナッツビー」です。明治時代、石炭は主に船や機関車を動かすために使われていました。石炭に似た「石炭ナッツビー」、お楽しみに!

冷蔵庫クイズの答え

Q1=①と③ (②…冷蔵庫は、物を詰め込み過ぎないようにする。冷凍庫は逆に、すき間なく詰め込んだ方がよいとされています。/④…冷蔵しなくても良い食品は、冷蔵庫に入れなくてよいです。)

Q2=冷蔵庫②と⑤(はちみつは寒さで結晶化する/缶詰は常温で保存できる)・野菜室③と④(いも類や玉ねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置く)とよい)