

# 令和7年度 7月きゅうしょくこんだて

宇城市学校給食センター

スパン	にち	よう	しゅしょく	きゅう にゅ	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしきととのえる	
<b>「まごわやさしい」和食の日 ま：あつあげ ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：ちりめん し：しいたけ い：じゃがいも</b>									
1	火	むぎごはん		牛乳	かぼちゃのうまい あつやきたまご しらすあえ	ぎゅうにゅうとりにく あつあげ まご ちりめん わかめ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	
2	水	むぎごはん		牛乳	はっぽうさい やきぎょうざ（1こ） ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ぎょうざ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン きくらげ こまつな	
<b>他県のふるさと給食：沖縄県 タコライス タコミートとサラダをごはんにのせて食べよう。</b>									
○	3	木	タコライス	牛乳	ラビオリとやさしいスープ レタスとトマトのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ だいす ぶたにく ぎゅうにく	こめ むぎ ラビオリ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ズッキーニ えだまめ アスパラガス コーン トマト きゅうり レタス	<b>7日 セレクト給食</b>
	4	金	むぎごはん	牛乳	なつすいとん さかなのガーリックソース ピーマンしおこんぶあえ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ホキ しおこんぶ	こめ むぎ すいとん あぶら さとう ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん とうがん オクラ しめじ ねぎ きゅうり ピーマン	年に1度のデザートのセレクト給食です。今回はムースとともにゼリー、どちらも夏にぴったりのデザートです。自分の好みやそれぞれの栄養の特徴を考えて選ぶことができましたか？
<b>セレクト給食（デザート）：ムースとももゼリー</b>									
7	月	ミルクパン		牛乳	カレーうどん グリーンサラダ ★セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム チーズ	ミルクパン うどんめん あぶら さとう ももゼリー ムース	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	
<b>三角西港世界遺産登録記念給食：とり肉とレバーの石炭みそがらめ</b>									
8	火	むぎごはん		牛乳	とうふとチゲンさいのスープ とりにくとレバーのせきたんみそがらめ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく レバー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま	しめじ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ きゅうり	
9	水	むぎごはん		牛乳	なすのみそしる いわしのみぞれに ぎゅうにくとこんにゃくのいたために	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし ぎゅうにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	なす たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ えだまめ だいこん こんにゃく	今月は旬の夏野菜（なす、ピーマン、トマト、オクラ等）がたくさん登場します。夏の強い日差しをたっぷり浴びた夏野菜は、夏バテ防止にぴったりです。
10	木	むぎごはん		牛乳	あつあげのちゅううかに パンパンジーサラダ たかなのあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか ささみ うずらのたまご	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら ねりごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり たかなづけ	<b>夏バテに効くビタミンB1</b>
11	金	キムチごはん		牛乳	にくだんごとビーフンのスープ ツナごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちゅううかつね かまぼこ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン ア-モンド	キムチ ねぎ もやし たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	ビタミンB1は、ご飯やパンなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンで、疲労回復にも効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかくと不足しゃくなります。夏場は特に気をつけてといたい栄養素です。
14	月	セルフドッグ（せわりパン・ウイナー）		牛乳	トマトとたまごのスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご チキンハム	せわりパン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう でんぶん	トマト たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ きゅうり	
15	火	むぎごはん		牛乳	ワンタンスープ やきにく れいとうパイン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ あかみそ	こめ むぎ あぶら ワンタン さとう ごま	にんじん もやし たまねぎ しいたけ チンゲンサイ りんごピューレ キャベツ ピーマン パイン	
16	水	むぎごはん		牛乳	みそけんちんじる しおさば ぶたにくときりぼししたいこんいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにくさば	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きりぼししたいこん いんげん こんにゃく	
17	木	むぎごはん		牛乳	ぶたじやが ごまドレサラダ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ささみ いりこ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ コーン いんげん キャベツ きゅうり にがうり こんにゃく	
<b>心るさとくさんデー：夏野菜カレー 宇城市や熊本県でとれた夏野菜を使います。</b>									
○	18	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスピーナッツ	こめ むぎ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ レタス みかん	<b>18日</b> <b>心るさとくさんデー</b> 旬の夏野菜がたっぷり入っています。

\* 物資購入の都合により、献立や食材の一部を変更することがあります。



## 「明治日本の産業革命遺産 三角西港」は世界遺産登録10周年を迎えました



### 「明治日本の産業革命遺産」ってなに？

江戸時代末から明治時代にかけて、日本は外国からたくさんの技術を取り入れ、鉄や蒸気船を作ったり、石炭を掘る技術が大きく進歩しました。このことを産業革命といいます。



「明治日本の産業革命遺産」は、この技術の進歩に大きな役割を果たした工場や港など、8県11市にまたがる23の資産のことで、その価値が認められ、平成27年（2015年）7月8日に世界文化遺産に登録されました。



### 7/8(火)の献立（こんだて）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「とり肉とレバーの石炭みそがらめ」です。

船や機関車を動かす原動力となった石炭。石炭みそがらめを食べて、元気いっぱい体を動かそう！

