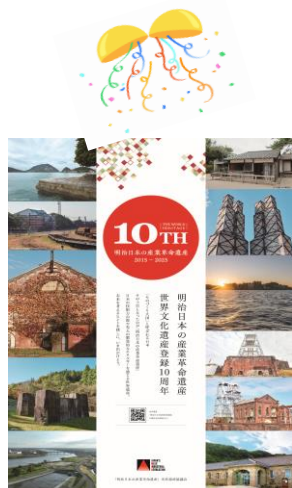


日	曜日	メニュー	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
「まごわやさしい」和食の日 ま:あつあげ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:ちりめん し:しいたけ い:じゃがいも								
1	火	むぎごはん		かぼちやのうまい あつやきたまご しらすあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ちりめん わかめ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちや しいたけ いんげん キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	夏がやって来る！ 梅雨が明けると本格的な暑さになります。熱中症や夏バテに気を付けたいですね。朝食を食べることは、体調を整えるのに効果があります。しっかり朝ごはんを食べて、1日元気にすごしましょう。
2	水	むぎごはん		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	
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。								
3	木	タコライス		ラビオリとやさしいのスープ レタスとトマトのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	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 7Aパウス コーン トマト きゅうり レタス	 7日 セレクト給食 年に1度のデザート のセレクト給食です。今回はムースともものゼリー、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？
4	金	むぎごはん		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 ぶたにく 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	かぼちや にんじん とうがん オクラ しめじ ねぎ きゅうり ピーマン	
セレクト給食（デザート）：ムースとももゼリー								
7	月	ミルクパン		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	 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。
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								
8	火	むぎごはん		とうふとチンゲンさいのスープ 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 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	夏バテに効く ビタミンB1 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やすくなります。夏場は特に気を付けてとりた栄養素です。
9	水	むぎごはん		なすのみそしる いわしのみぞれに ぎゅうにゅうとこんにやくのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし ぎゅうにゅう 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 こんにやく	
10	木	むぎごはん		あつあげのちゅうかに バンバンジーサラダ 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	 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やすくなります。夏場は特に気を付けてとりた栄養素です。
11	金	キムチごはん		にくだんごとビーフのスープ ツナごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちゅうかつくね かまぼこ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン 7-モント	キムチ ねぎ もやし たまねぎ にんじん たけのこ なら しいたけ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	
14	月	セルフドッグ (せわりパン・ ウイナ)		トマトとたまごのスープ かぼちやのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー 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 かぼちや きゅうり	 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やすくなります。夏場は特に気を付けてとりた栄養素です。
15	火	むぎごはん		ワンタンスープ やきにく れいとうパイ	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		みそけんちんじる しおさば ぶたにくときりぼしだいこんいため	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 きりぼしだいこん いんげん こんにやく	 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やすくなります。夏場は特に気を付けてとりた栄養素です。
17	木	むぎごはん		ぶたじゃが 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 こんにやく	
ふるさとくまさんデー：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。								
18	金	むぎごはん		なつやさいカレー さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	こめ むぎ あぶら	かぼちや 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	18日 ふるさとくまさんデー 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」ってなあに？

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！

