



# 【7月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりよう			えいりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
1	か	パインパン		はるさめサラダ とうにゅうスープ みかんゼリー	パインパン さとう はるさめ あぶら じゃがいも アガーコ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とうにゅう	きくらげ コーン こまつな きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ みかんかじゅう みかん	655	20.7
2	すい	むぎごはん		オクラサラダ ちくわのいそべあげ いなかじり	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ハム ちくわ とりにく とうふ だしりこ あおのり	オクラ きゅうり れんこん ねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが	669	26.9
3	もく	ことうパン		カルシウムサラダ ラーメン	ことうパン さとう あぶら ラーメンめん	ぎゅうにゅう ひじき チーズ だいず とりにく ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし たまねぎ コーン にんにく	642	27.8
4	きん	むぎごはん		しおこうじのやさしいため たまごスープ エクレア	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ たまご わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン ねぎ えのきたけ	709	25.8
天草宝島デー ～天草豚肉～				七夕フルーツポンチ ポークカレー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	みかん パインアップル たまねぎ ナタデココ かぼちゃ なす にんじん コーン	679	17.2
7	げつ	むぎごはん		シーザーサラダ とうがんスープ	パンきじ さとう クルトン ワンタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム たまご とうふ	キャベツ きゅうり コーン ねぎ とうがん たまねぎ えだまめ にんじん きくらげ コーン	630	25.2
天草宝島デー ～とうがん～				ゆかりあえ さかなのごまやき なつやさいみそしる	こめ むぎ ごま ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あげ シイラ とうふ だしりこ	キャベツ にんじん もやし なす しそ かぼちゃ しいたけ ねぎ	681	29.3
9	すい	むぎごはん		イタリアンサラダ ソースカツ ポパイスパゲッティ	コッペパン さとう こむぎこ パンこ でんぶん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゅうり キャベツ コーン ビーマン たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん にんにく	692	28.8
11	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに てづくりつみれじる ももゼリー	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん こむぎこ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし すりみ とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	648	25.7
14	げつ	しゃけとおおぼのまぜごはん		メンチカツ ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ ごま あぶら パンこ さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう しゃけフレーク とうふ ぶたにく、とりにく こんぶ かつおぶし	しそ きゅうり にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ	639	24.6
15	か	フレンチトースト		ツナマヨサラダ ポトフ	しよくパン さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	627	21.5
16	すい	むぎごはん		ぶたにくときくらげのちゅうかいのため とうふのちゅうかコーンスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	きくらげ ねぎ もやし たまねぎ こまつな コーン えのきたけ	647	25.0
17	もく	ミルクパン		オクラとハムのマリネ やきうどん	ミルクパン さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ちくわ かつおぶし	オクラ きゅうり コーン しめじ ビーマン キャベツ にんじん もやし にんにく	618	26.0
ふるさとくまさんデー				じゃこじやがサラダ たちうおフライ とりごぼろじる	こめ むぎ ごま こむぎこ じゃがいも さとう パンこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ちりめん たちうお とりにく とうふ ちくわ	きゅうり ごぼう にんじん こまつな	679	25.4
18	きん	むぎごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 7月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きゅうり



とうがん



いりこ



たちうお



シイラ



ぶたにく



きくらげ



おくら

オクラは、  
倉岳農家の原田守さんの  
です。

# 7月給食だより

令和7年7月号

天草市立栖本学校給食センター

梅雨があけたら楽しい夏休みがやってきます。休み中は自由な時間が多いので、生活リズムや食事が不規則になりがちです。またアイスやジュースなど冷たいもののとりすぎは体によくありません。長い夏休み中も体の調子が悪くならないように規則正しい生活を送りましょう。



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



あま 甘くないもの、  
カフェインを  
ふく 含まないもの



### 3 おやつとり方に気をつける

◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

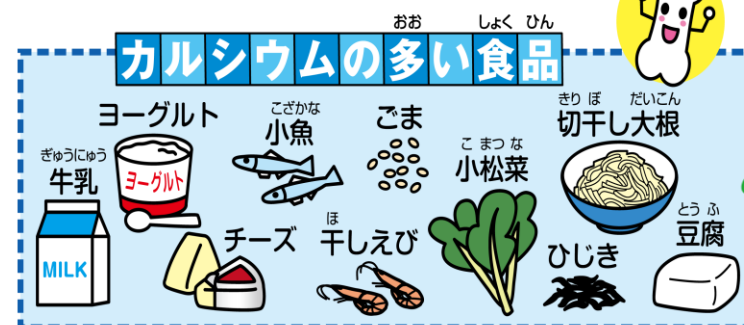


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



あまくさ 天草のおいしい食材をつかいます！

あまくさ 天草のおいしい食材  
くらたけまち 倉岳町  
はらだ 原田さんの「オクラ」

オクラは今が旬の野菜です。ネバネバした食感、星型のかわいい切り口、なかの白いツブツブ…ほかにはない特徴的な野菜ですね。今回は、倉岳小学校の近くで作られている、倉岳町のオクラが給食に登場します。楽しみにしていてください。



オクラは夜の間に成長します。