



	月	火	水	木	金	
献立	<p>～ 7月 ～</p> <p>○ 食育目標 夏の食生活を考えよう！</p> <p>○ 給食目標 正しい手洗いをしよう！</p>					
	<p>今日の旬の食材</p> <p>きゅうり、トマト、ミニトマト、すいか、かぼちゃ、ゴーヤ、ピーマン、なす、ピーマン、ブルーベリー</p> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう！</p>					
	1					中華サラダ
	旬の食べ物					春巻き 麦ごはん マーポーなす ★八代市では、なすがたくさん収穫されています。なすは、旬の食べ物です。
1664 中849 小23.2 中28.1					牛乳 春巻き ぶたひき肉 とうふ 米 麦 油 さとう でんぶん ごま ごま油 なす たまねぎ こんじん なら 乾しいたけ にんにく もやし しょうが キャベツ いんげん きくらげ	
4	4 トマトのサラダ	5 ゴーヤチャンプルー	6	7	8 キャベツのゆかり和え	
旬の食べ物	高菜の油炒め	旬の食べ物	いわしのおかか煮	ピーンズサラダ	フルーツ白玉	チキン南蛮
麦ごはん タイピーエン	麦ごはん 春雨スープ	セルフドッグ 冬瓜と肉団子のスープ	牛ごぼうごはん 魚そうめん汁	麦ごはん みそ汁	★とり肉には、きん肉や血液のもとになる「たんぱく質」がたくさん含まれています。	
★タイピーエンは、熊本県の郷土料理です。もともとは中国の郷土料理でした。	★ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーには「ごちやまぜ」という意味があります。	★冬瓜は、夏が旬の野菜です。冬まで保存がきくということで、冬瓜という名前がついたそうです。	★今日は七夕です。七夕には、天の川にみたてたそうめんを食べる風習があります。			
1665 中764 小23.6 中29.4	1606 中766 小26.2 中32.1	1612 中779 小28.8 中36.1	1603 中754 小20.4 中24.5	1626 中798 小23.6 中28.7		
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 ぶた肉 うずら卵	牛乳 ぶた肉 いわし	牛乳 大豆 ウインナー おおふく豆	牛肉 牛乳 わかめ こんぶ(だし)	牛乳 とり肉 あげ	
(黄)熱や力になる食品	チーズ	卵	きんととき豆 チキンハム ミートボール	黒豆 うおそうめん	みそ わかめ こんぶ(だし)	
(緑)体の調子を整える食品	米 麦 はるさめ 油 ごま油 ごま さとう	米 麦 はるさめ 油	コッペパン さとう 油	米 つきこんやく 油 さとう	米 麦 でんぶん 油 さとう ごま	
しょうが キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ トマト きゅうり 納豆 たかな漬	にんじん 乾しいたけ ねぎ きくらげ キャベツ たらり もやし たけのこ	にんじん きゅうり とうがん ねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ	ごぼう にんじん カクテルゼリー	小麥粉 じゃがいも	たまねぎ こんじん ねぎ	
11	12	13	14	15		
旬の食べ物	旬の食べ物	旬の食べ物	旬の食べ物	旬の食べ物		
切り干し大根の酢の物	ひじきのり佃煮	ミニトマト	きゅうりの即席漬け	あじフライ		
ソースカツ丼 あおさ汁	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮	魚のラビコトソースかけ	すいか	わかめごはん すまし汁		
★あおさは、海藻の仲間です。生産地の70%は三重県です。	★ゴーヤは夏が旬の野菜です。にがみかとれるように、給食では塩もみをしてゆでてサラダにしました	★ラビコトソースは、フランス生まれのソースです。「元氣を出させる」という意味があります。	★すいかは水分とミネラルが豊富なので、夏の水分補給にもよい果物です。	★きゅうりは、東陽・泉町でたくさん収穫されています。きゅうりには、体を冷やす働きがあります。		
1591 中724 小20.4 中24.1	1607 中759 小24.2 中30.3	1604 中774 小27.6 中33.7	1645 中799 小26.8 中32.6	1629 中759 小23.4 中26.9		
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 ローストンカツ	牛乳 ホキのフライ	ぶた肉 豆腐 わかめ	牛乳 うずらの卵		
(黄)熱や力になる食品	豆腐 あおさ こんぶ(だし)	ベーコン いんげん豆	きんし卵 牛乳	あじフライ わかめ こんぶ(だし)		
(緑)体の調子を整える食品	米 麦 油 さとう ごま	米 麦 じゃがいも こんにやく 油 さとう でんぶん ごま油	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	米 麦 油 さとう ごま油		
キャベツ 乾しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ 切り干し大根 きゅうり	たまねぎ こんじん ごまつな ねぎ しょうが たらり もやし	きゅうり ピーマン たまねぎ レモン にんじん いんげん コーン トマト	しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たらりし にんじん なら もやし えのきたけ たまねぎ すいか	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが		
19	20	水分補給はこまめにしよう!				
海の日	冷凍みかん	<p>水分補給は何を飲む?</p> <p>普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。</p>				
ヨーグルトのブルーベリーソースかけ	カシュテップサラダ					
タコライス マカロニスープ	麦ごはん 夏野菜カレー					
★今月のふるさとくまさんデーは、東陽町で収穫されたブルーベリーを紹介しします。	★八代市で収穫された旬の夏野菜をたくさん使ったカレーです。					
1646 中801 小24.6 中29.7	1653 中818 小18.6 中23.0					
(赤)血や肉・骨になる食品	ぶたひき肉 大豆 牛乳	牛乳 とり肉 牛乳				
(黄)熱や力になる食品	チーズ ヨーグルト ベーコン	米 麦 ポテトチップス ごま油				
(緑)体の調子を整える食品	米 麦 油 さとう マカロニ	かぶ ユーガサ さとう じゃがいも				
にんじん たまねぎ トマト レタス	にんじん レタス きゅうり なす かぼちゃ たまねぎ トマト みかん	ブルーベリー キャベツ パセリ				

・○印は、東陽・泉町産の食材です。  
・米は八代産です。

\*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。  
\*ご不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。

\*献立は、食材などの都合により変更することがあります。