



こんだてよていひょう



もくひょう：マナーをまもってたべよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかす	おもなざいりょう			えいようりょう			注目してほしい食材・料理	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)		
1	もく	鶏飯		かまぼこきゅうりのゴマネースムース	米 むぎ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉 たまご 糸かまぼこ ムース	にんじん ねぎ しいたけ だいこんづけ キャベツ きゅうり	670	23.5	23.0	鶏飯	
2	きん	丸パン		魚のラビコットソースかけ コーンスープ ミニトマト	丸パン さとう あぶら じゃがいも バター	牛乳 ホキ ベーコン	きゅうり ピーマン たまねぎ いんげん レモン果汁 トマト にんじん コーン	624	26.5	20.0	ラビコットソース	
5	げつ	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤのツナあえ 味付けのり	米 むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん ごまあぶら	牛乳 あつあげ ツナ ぶた肉 のり	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし ゴーヤ	653	27.1	17.9	ゴーヤ	
6	か	シュガートースト		カレースープ ツナサラダ	食パン さとう バター じゃがいも あぶら	牛乳 ツナ とり肉 うずらたまご	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	566	22.9	20.6	うずらたまご	
7月7日 「七夕」												
7	すい	セルフおにぎり (梅じゃこ)		五目きんぴら 七夕そうめん汁(冷) 七夕ゼリー	米 むぎ ごま こんにゃく あぶら さとう そうめん	牛乳 しらす 牛肉 のり さつまあげ かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	ごぼう にんじん きゅうり オクラ しいたけ	616	19.6	12.9	七夕	
8	もく	タコライス		もずくスープ シューマイ 冷凍パン	米 むぎ あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ だいす つみれ シューマイ	たまねぎ レタス トマト もずく にんじん チンゲンサイ えのき パイナップル	687	27.1	20.1	タコライス	
9	きん	ミルクパン		タイピーエン トマトのサラダ 黒糖ビーンズ	ミルクパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん 黒さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ チーズ だいす うずらたまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ トマト きくらげ きゅうり しょうが	619	28.4	23.2	タイピーエン	
12	げつ	ハヤシライス		ひじきのサラダ ヨーグルト	米 むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	牛乳 牛肉 チーズ しらす ヨーグルト ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ オクラ	651	20.5	19.1	乳製品	
13	か	米粉パン		かぼちゃコロック にらたまスープ ビーンズサラダ	米粉パン さとう あぶら でんぷん	牛乳 たまご とうふ ミックスビーンズ ツナ	にら えのき きくらげ にんじん きゅうり かぼちゃコロック	641	27.6	26.7	米粉パン	
地産地消の日 「赤牛」												
14	すい	ビビンバ		わかめスープ 冷凍みかん	米 むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 牛肉 たまご かまぼこ とうふ わかめ かつお・こんぶだし	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ みかん	668	26.1	22.1	赤牛	
コロナウイルスに負けんばい!! 熊本県応援メニュー!! 「天草さくら鯛」												
15	もく	麦ごはん		鯛の磯辺フライ かぼちゃのみそ汁 ほうれん草とじゃこのナムル	米 むぎ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ しらす 鯛 わかめ	ねぎ ほうれん草 かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき もやし	643	27.9	19.7	天草さくら鯛	
16	きん	黒糖パン		冷やし中華 餃子	黒糖パン さとう ごま ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら	牛乳 ぎょうざ ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし	708	25.6	25.0	きゅうり	
ふるさとくまさんデー 「天草地区」												
19	げつ	麦ごはん		笹かまぼこの青のり揚げ せんだご汁 きゅうりとワカメの酢の物	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	牛乳 たまご 青のり わかめ かつおだし	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	640	21.8	14.8	ふるさとくまさんデー	
20	か											終業式(給食はありません)

8がつ26にち こんだてよていひょう

26	もく	夏野菜カレー		大根のじゃこサラダ ヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	牛乳 鶏肉 チーズ 枝豆 しらす ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり	689	22.1	18.9	夏野菜カレー
----	----	--------	--	--------------------	-----------------------------------	------------------------------	--	-----	------	------	--------

※ 献立は予定です。変更する場合があります。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!