

7月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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とのえる	小学校	中学校	
2	月	むぎごはん		いわしかんろに コーンサラダ あおさじる	こめ むぎ あぶら もちごめ さとう はちみつ でんぷん	ぎゅうにゅう いわし とつぷ あおさ みそ ハム	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	557 22.2	705 26.5	
3	火	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに れいしゃぶサラダ ひじきふりかけ	こめ むぎ しらたき じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま もちごめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら ぶたにく ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり トマト	678 25.3	850 30.8	
4	水	しょくパン		なつやさいスパゲティ みかンドレッシングサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	トマト なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり みかん 果汁ジュース	575 20.8	718 25.0	
5	木	きびごはん		ほしのコロツケ アーモンドあえ そうめんじる	こめ もちきび あぶら そうめん アーモンド さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく だいた	しいたけ にんじん ねぎ もやし いんげん たまねぎ	597 18.4	730 21.6	
6	金	むぎごはん		とうがんとにくだんこのスープ ししゃもフライ みそドレッシングサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ししゃも みそ	たまねぎ しょうが にんじん とうがん しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	589 21.2	806 28.4	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

七夕

7月7日(土)は、五節句のひとつ「七夕」です。日本では、短冊にお願いごとを書き、笹竹に飾る習慣があります。

七夕には、天の川を見立てて、そうめんを食べることがあります。給食でも、7月5日(木)にそうめん汁と星型のコロツケが出ます。



イラスト 食育フォーラムより

小学校1年生試食会

7月6日(金)に、小学校1年生の給食試食会を行います。小学生になり、給食の準備・配膳・片付けをしっかりとできるよう練習をしています。また、「三角食べをする」についても勉強しました。

ご家族で給食を食べながら、学校給食について話をさせていただく機会になればと思います。

夏野菜を食べよう

夏野菜がおいしい季節になりました。夏にとれる野菜は、暑い夏を元気に過ごすために必要な栄養がたくさん入っています。しかし、苦手だという人も多いです。それぞれ違う働きがありますので、食べてほしいです。

夏野菜クイズ

第1問 インド生まれの野菜で、きれいな紫色をしています。実の95%が水分です。

第2問 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がつけました。ピーマンの仲間です。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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とのえる	小学校	中学校	
9	月	そばろごはん		ごはんにかけてたべましょう きゅうりとしらすほしのすのもの なつやさいのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら もちこめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらす みそ あぶらあげ わかめ	しょうが きゅうり にんじん かぼちゃ なす いんげん レンコン	578 23.0	724 27.5	
10	火	むぎごはん		ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら もちこめ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ パセリ にんにく	534 18.2	692 22.8	
11	水	ミルクパン		ささみのレモンに コブサラダ トマトのスープ	ミルクパン でんぶん あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう ささみ ひよこまめ ベーコン	レモン にんじん レタス コーン トマト キャベツ たまねぎ きゅうり パセリ	610 25.8	746 29.8	
12	木	ちゅうかどん		ごはんにかけてたべましょう パンサンスー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ もちこめ	ぎゅうにゅう たまご うずらたまご いか えび ハム ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり きぬさや	575 23.7	724 28.7	
13	金	むぎごはん		さばのごまみそに やきぶたサラダ たまごスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん こめこ もちこめ	ぎゅうにゅう さば やきぶた たまご みそ	きゅうり たまねぎ もやし ねぎ コーン にんじん	651 24.4	776 27.3	
17	火	チキンライス		オムレツ きゅうりのレモンあえ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ レモン ほうれんそう	600 20.0	775 24.9	
18	水	コッペパン		かぼちゃのミートソース やさいのマリネ コーンとわかめのスー	パン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく わかめ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ グリーンピース きゅうり トマト コーン パセリ にんじん	514 18.9	636 22.3	
19	木	ふるさとくまさんデー クファージュシー		ゴーヤチャンプル とうがんのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ こんぶ たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	ゴーヤ しいたけ にんじん たまねぎ とうがん ごぼう	589 25.8	755 31.8	
20	金	なつやさいカレー		ごはんにかけてたべましょう アスパラサラダ	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ かぼちゃ にんにく コーン アスパラガス きゅうり	629 20.9	799 24.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

ふるさとくまさんデー & 沖縄料理

今学期最後のふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーとは、毎月19日(食育の日)前後に学校給食で、熊本県の産物を紹介する日です。今月は、「ゴーヤ」を紹介します。苦みがあるので、苦手だという人が多い野菜ですが、その苦み成分には、食欲を増す効果があります。ゴーヤの中にある白い「わた」をしっかりとり、塩水につけたり、熱湯にくぐらせたりすると、苦みが減りますので、試してみてください。くわしい説明はくまさんだよりをご覧ください。

今回は、「ゴーヤ」を使った沖縄料理を紹介します。ゴーヤチャンプルとクファージュシー(沖縄の混ぜごはん)です。暑いときには、暑い地域の料理を食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。