

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの	調味料	
1 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	今月の給食について いよいよ暑さも本格的になり、夏本番ですね。給食では、夏野菜を使った料理や、夏バテ予防に効果のある豚肉・大豆製品などを使った料理を取り入れています。 また、スパイスを使った料理や、人気メニューなど、暑い中でも食べやすい献立を心がけています。しっかり食べて暑さに負けない体力をつけましょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、卵 ねぎ、えのきたけ  夏野菜を食べよう 夏が旬のトマトやピーマン、なす、かぼちゃなどには、夏にとりたいビタミンや水分が多く含まれています。 
	ごもくじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ねぎ ごぼう たけのこ ほしいたけ こんにゃく		かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩	
	たなばたパインゼリー			ゼリー		
2 水	しろごはん			こめ		
	たなばたのすましじる	とりにく うおそうめん	にんじん オクラ ほしいたけ えのきたけ		醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう ラード ごまあぶら	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう	
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
3 木	キャロットパン			パン		
	スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん ピーマン たまねぎ	スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	
	ほしのコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ とうもろこしこ でんぷん なたねあぶら ラード	塩 こしょう	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ コーン	さとう なたねあぶら	醤油 酢 塩	
4 金	しろごはん			こめ		
	かきたまじる	たまご	にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布	
	こんぶふりかけ	かつおぶし こんぶ		さとう ごま	醤油 みりん	
7 月	しろごはん(すくなめ)			こめ		
	さらうどん 長崎県の料理	えび かまぼこ ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	でんぷん あげめん なたねあぶら ごまあぶら	中華スープ 塩 醤油 酒 こしょう	
	れんこん入りつくね	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	でんぷん パンこ さとう なたねあぶら ラード	醤油 塩 酒	
	あじつけのり	のり		さとう	醤油 みりん 塩 いりこ あじ 昆布 かつお節 酒 酢	
8 火	こくとうしょくパン			パン		
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	スパイシーチキン	とりにく	にんにく	さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	
	フレンチサラダ		にんじん きゅうり コーン	さとう なたねあぶら	酢 塩 こしょう	

郷土料理
7月は「長崎県」



「皿うどん」
長崎では、お祝い事の時や人が集まった時に、皿うどんを大皿から取り分けていただきます。
皿うどんは、もともとちゃんぽんの汁を少なくアレンジして作られたものだそうです。
豚肉、魚介類、野菜、それぞれのうまみが合わさったおいしさが人気のメニューです。
給食の揚げ麺は、福岡県産の小麦粉(ラー麦)を使って作られたものです。

☆7月7日は七夕☆

七夕メニューいろいろ
1日(火)「七夕パインゼリー」
2日(水)「七夕のすまし汁」
3日(木)「星のコロッケ」

☆「七夕のすまし汁」
七夕には、そうめんを食べる習慣があります。
そこで、魚のすり身でできた魚そうめんと、切り口が星形になるオクラを入れたすまし汁を給食では七夕のすまし汁としています。
さらに、星形に型抜きした人参も少し入れています。当たった人はラッキーなことがあるかも!?



日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの			
9水	しろごはん			こめ		世界の料理 7月は 「ベトナム」 	
	なすのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ なす たまねぎ えのきたけ		いりこ		
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩		
	ふくじんづけ		しそ だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう	醤油 酢 塩		
10木	チャーハン	ハム	にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ なたねあぶら	中華スープ 醤油 塩	「フォー」は、米から作 れた平たい麺を使ってい ます。ベトナムで 「フォー・ガー」といわ れる、鶏肉のフォーを味 わってください。	
	フォー ベトナムの料理	とりにく	にら たまねぎ ほししいたけ しょうが	ひらめんビーフン	野菜ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	あげはるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ こめこ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら ラード	塩 醤油 こしょう		
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング			
11金	ワンローフパン ブルーベリージャム			パン ジャム		「揚げ春巻き」は、ベトナ ムでは、ライスペーパー を使います。生春巻きが 有名ですが、揚げ春巻き もよく食べられています。 給食では、少し米粉の 入った皮の春巻きを予定 しています。	
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ	コーンスターチ パター	パイタンスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	トマトオムレツ	たまご ぶたにく だいず	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ にんにく	さとう だいずあぶら	トマトケチャップ ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	フライドポテト			じゃがいも なたねあぶら	塩		
14月	むぎごはん			こめ むぎ		手が 菌の運び屋に！？ 手は色々なものにさわ るので、細菌やウイルス を他のものにくっつけて しまう危険があります。 特に食事の前には、石け んを使って手を洗いま しょう。	
	なつやさいカレー	とりにく	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす にんにく しょうが りんご	なたねあぶら カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 塩		
	きりぼしだいこんのサラダ		にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	醤油 酢		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
15火	しろごはん			こめ			
	ジャーチャンとうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酒 豆板醤		
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう パンこ	塩 こしょう		
	えだまめ		えだまめ		塩		
16水	よこわりまるパン			パン		7月平均栄養価	
	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	エネルギー 621kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.3g	
	ハンバーグてりやきソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぷん ラード	醤油 みりん 酒 チキンブイヨン 塩	栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1]	
	スライスチーズ	チーズ					
17木	しろごはん			こめ		7月給食回数 13回	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ		いりこ	給食用物資等の都合により、献 立や食材料の一部を変更するこ とがあります。	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん しょくぶつゆ	塩 かつお節		
	ごもくきんぴら	ぶたにく ひらてん	にんじん ごぼう たけのこ	さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら	醤油 みりん 唐辛子		

暑い時こそ

しっかり食べて、夏バテを予防しましょう！

夏は、そうめんなど麺類だけを食えることが多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルをとることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などをプラスして、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



ごはん・パン
めん・いも など



肉・魚・卵・牛乳
大豆・大豆製品 など



野菜・くだもの
など

みんながそろえば
パワーアップ！！