

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。）	つかわれているしよ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		
1 水	しろごはん			こめ		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。
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく	でんぶん さとう はるさめ	中華スープ 醤油 ナツメグ 塩 こしょう	
	チンジャオロウスー	ぶたにく	しょうが たけのこ きくらげ あかピーマン ピーマン	なたねあぶら さとう でんぶん	こしょう 酒 醤油 オイスターソース 豆板醤	
	ムース			ムース		
2 木	こくとうしょくパン			パン		●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、 ねぎ、えのきたけ 
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ	なたねあぶら	コンソメ 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	こしょう 塩 カレー粉 コンソメ トマトケチャップ	
	イタリアンサラダ		きゅうり キャベツ にんじん	オリーブオイル はちみつ	酢 塩 こしょう	
3 金	むぎごはん			こめ むぎ		☆7月7日は七夕☆ 七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	あつあげのみそしる	あつあげ こめみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		いりこ	
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩	
	のりつくだに	のり		さとう	醤油 塩	
	たなばたパインゼリー			ゼリー		
6 月	しろごはん			こめ		七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	たなばたのすましじる	とりにく おそうめん	にんじん しいたけ えのきたけ オクラ		だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩	
	れんこんいりつくね	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	でんぶん パンこ さとう なたねあぶら ラード	醤油 塩 酒	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ	なたねあぶら さとう ごま	醤油 唐辛子 みりん	
7 火	キャロットパン			パン		七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ スパゲティ なたねあぶら	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	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 でんぶん 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	酢 醤油 塩	
8 水	しろごはん			こめ		七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	なすのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ こめみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ なす ねぎ		いりこ	
	いわしうめに	いわし	しそ うめ	さとう でんぶん	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	
9 木	チャーハン	ハム	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ なたねあぶら	中華スープ 塩 醤油	七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	フォー ベトナムの料理	とりにく	たまねぎ しいたけ しょうが にら	ひらめんビーフン	酒 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	あげはるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ 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 でんぶん なたねあぶら だいずあぶら ラード	塩 醤油 酒 こしょう	
	やさいサラダ		コーン にんじん キャベツ きゅうり	ごまドレッシング		
10 金	ワンローフパン ブルーベリージャム			パン ジャム		七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕パインゼリー」 ☆6日（月） 「七夕のすまし汁」 ☆7日（火） 「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 では予定しています。 さらに、星の形に型抜 きした人参も少し入って います。当たった人は ラッキーなことがあるか も！？ 
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	バター コーンスターチ	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう	
	ミートオムレツ	たまご ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	醤油 塩 いりこ	
	フライドポテト			じゃがいも なたねあぶら	塩	

世界の料理
7月は「ベトナム」



「フォー」

米から作ら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。

「揚げ春巻き」

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、小さな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。



郷土料理
7月は
「熊本県」



「タイピーエン」
熊本県のご当地グルメ
で、春雨がスープにたっ
ぷり入った料理です。
もともとは、中国の料理
ですが、熊本県でアレン
ジされ、よく食べられる
ようになりました。

「高菜の油炒め」
熊本県の特産物の
ひとつである高菜は、
阿蘇地方で多く
栽培されています。



阿蘇
あそ
高菜

エネルギー	たんぱく質	脂質
605kcal	21.6g	21.1g

栄養基準値（中学年）

[650] [26.8] [18.1]

7月給食回数 13回

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。

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上

なつやさい
ボクたち夏野菜レンジャー!!

エネバ
チヤッ
アターグ!!
熱中症
楽しい夏にしようね!

夏の日は差しから
力をもらって
栄養たっぷり!

ボクたちをしつかり
食べてくれたら

君の体の
強い味方になるよ!

夏バテ

今年の土用の丑の日は、7月26日です。
「う」のつく食べ物を食べてみませんか？

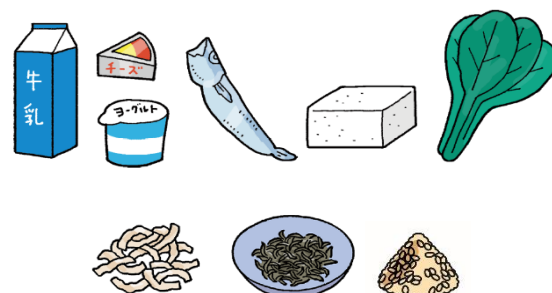
夏休み中も夏野菜をたくさん食べて、
暑い夏を元気にすごしましょう！

カルシウム不足に注意！！

給食のない夏休みは、子どものカルシウム摂取量が大幅に不足しやすい時期です。さらに汗と一緒に体外に排出されやすいため、意識して補う必要があります。

食事にカルシウムの多い食品をプラスしましょう。

カルシウムの多い食品



牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、青菜、
切り干し大根、海そう、ごま など