

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ほたらき			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	こくとうしょくパン			パン		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。
	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	
2 木	むぎごはん			こめ むぎ		●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、 ねぎ、えのきたけ 
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ こめみそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	じゃがいも	いりこ	
	さばしょうがに	さば	しょうが	でんぶん さとう	醤油 酒 酢 だし昆布	
	ひじきふりかけ	ひじき しらすぼし かつおぶし		さとう ごま	醤油 みりん	
3 金	しろごはん			こめ		☆7月7日は七夕☆ 七夕メニューいろいろ ☆3日（金） 「七夕のすまし汁」 ☆6日（月） 「星のコロッケ」 ☆7日（火） 「七夕パインゼリー」 「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	
6 月	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 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	
7 火	むぎごはん			こめ むぎ		
	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		
8 水	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	
	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		
9 木	ワンローフパン ブルーベリージャム			パン ジャム		
	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	
10 金	しろごはん			こめ		
	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	

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。



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ほたらき				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 おもにからだのちようしを 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			
13月	しろごはん			こめ		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。	
	熊本の料理 タイピーエン	ぶたにく えび	にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイしょうが	はるさめ ごまあぶら	塩 酒 中華スープ 醤油 こしょう		
	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	ごまあぶら さとう ごま	醤油		
14火	よこわりまるパン			パン			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル じゃがいも ほしのパスタ(こむぎふしう)	こしょう トマトケチャップ 塩 コンソメ		
	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 チキンブイオン 塩		
	スライスチーズ	チーズ					
15水	むぎごはん			こめ むぎ			
	なつやさいカレー	とりにく	たまねぎ にんにくしょうが にんじん トマト なす りんご かぼちゃ	なたねあぶら カレールウ	デミソース 塩 ウスターソース トマトケチャップ		
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	醤油 酢		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
16木	むぎごはん			こめ むぎ		7月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 603kcal 22.0g 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。	
	つくねじる	とりにく だいず	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん にんにくしょうが	さとも さとう でんぷん ラード なたねあぶら	だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩		
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒		
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 酢		
17金	ミルクしょくパン			パン			
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	こしょう 野菜ブイオン 塩 醤油		
	ミートボールのトマトに	とりにく ぶたにく	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ えだまめ にんにく コーン	でんぷん さとう オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 野菜ブイオン 酒 醤油 塩		
	フルーツミックスナタデココ		みかん パイナップル	ナタデココ			

うのつく食べもの

うなぎのようせい

うなちゃん

土用の丑の日

「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ

うなぎのようせい

うなちゃん

土用の丑の日

「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ

うなぎのようせい

うなちゃん

土用の丑の日

「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ

うなぎのようせい

うなちゃん

土用の丑の日

「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ

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!!

夏の日は暑から力をもたせて栄養たっぷり!

なつやさい

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日は暑から力をもたせて栄養たっぷり!

なつやさい

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日は暑から力をもたせて栄養たっぷり!

なつやさい

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日は暑から力をもたせて栄養たっぷり!

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

ヨーグルト

チーズ

小魚

大豆製品

青菜

切り干し大根

海そう

ごま など