

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)		
1 水	麦ご飯					米 麦			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、 ねぎ、えのきたけ  ☆7月7日は七夕☆ 七夕メニューいろいろ ☆3日(金) 「星のコロッケ」 ☆6日(月) 「七夕パインゼリー」 ☆7日(火) 「七夕のすまし汁」 「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!? 
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		いりこ	
	さば生姜煮	さば			生姜	砂糖 でん粉		醤油 酢 酒 だし昆布	
	ひじきふりかけ	かつお節	ひじき 白す干			砂糖	ごま	醤油 みりん	
2 木	白ご飯					米			
	肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく	でん粉 砂糖		醤油 塩 こしょう 中華スープ ナツメグ	
	チンジャオロウスー	豚肉		赤ピーマン ピーマン	生姜 たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	菜種油	こしょう 酒 醤油 オイスターソース 豆板醤	
	ムース						ムース		
3 金	キャロットパン					パン			
	スパゲティナポリタン	ウインナー		人参 ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	オリーブオイル ノンエッグマヨ ネーズ 菜種油	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	菜種油 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	砂糖	菜種油	酢 醤油 塩	
6 月	麦ご飯					米 麦			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			いりこ	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
	のり佃煮		のり			砂糖		醤油 塩	
	七夕パインゼリー					ゼリー			
7 火	白ご飯					米			
	七夕のすまし汁	鶏肉 魚そうめん		人参 オクラ	椎茸 えのきたけ			だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩	
	れんこん入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 塩 酒	
	金平ごぼう	豚肉		人参	ごぼう たけのこ	砂糖	菜種油 ごま	醤油 唐辛子 みりん	
8 水	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	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 枝豆	コーンスターチ	バター	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	卵 牛肉 豚肉 大豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ	でん粉 砂糖	植物油	醤油 塩 いりこ	
	フライドポテト					じゃが芋	菜種油	塩	
9 木	白ご飯					米			
	なすの豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ なす			いりこ	
	いわし梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	福神漬け			しそ	大根 きゅうり なす れんこん 生姜	砂糖		醤油 酢 塩	
10 金	チャーハン	ハム		人参 ねぎ	玉ねぎ	米 麦	菜種油	中華スープ 塩 醤油	
	フォー ベトナムの料理	鶏肉		にら	玉ねぎ 椎茸 生姜	平麺ビーフン		酒 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	揚げ春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 生姜	春雨 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	菜種油 大豆油 ラード	塩 醤油 酒 こしょう	
	野菜サラダ			人参	コーン キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		

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	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ									
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる												
		1群	2群	3群	4群	5群	6群											
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)											
13月	横割り丸パン					パン			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。									
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 星の Pasta(小麦不使用)	オリーブオイル	こしょう トマトケチャップ 塩 コンソメ										
	ハンバーグ照り焼きソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	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															
14火	麦ご飯					米 麦												
	夏野菜カレー	鶏肉		人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 なす りんご		菜種油 カレールウ	カレー粉 デミソース 塩 ウスターソース トマトケチャップ										
	切干大根のサラダ			人参	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢										
	ヨーグルト		ヨーグルト															
15水	白ご飯	熊本県の料理				米												
	タイピーエン		豚肉 えび		人参 チンゲンサイ	きくらげ キャベツ 生姜	春雨	ごま油		塩 酒 中華スープ 醤油 こしょう								
	ショーロンポー		豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ たけのこ 生姜	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	ラード ごま油		酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう								
	高菜の油炒め			白す干	高菜漬け		砂糖	ごま油 ごま		醤油								
16木	ミルク食パン					パン			7月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>756kcal</td><td>26.7g</td><td>23.9g</td></tr></table> 栄養基準値(中学生) <table><tr><td>[830]</td><td>[34.2]</td><td>[23.1]</td></tr></table> 7月給食回数 12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。	エネルギー	たんぱく質	脂質	756kcal	26.7g	23.9g	[830]	[34.2]	[23.1]
	エネルギー	たんぱく質	脂質															
	756kcal	26.7g	23.9g															
	[830]	[34.2]	[23.1]															
じゃが芋のスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	こしょう 野菜ブイオン 塩 醤油											
ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 にんにく コーン	でん粉	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													
17金	白ご飯					米												
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			いりこ										
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	植物油	塩 酢										
	五目金平	豚肉 平天		人参	ごぼう たけのこ	砂糖	菜種油 ごま油 ごま	醤油 唐辛子 みりん										

うのつく食べもの



「うのつく食べもの」
「うなちゃん」
「うなぎの日は、
土用の丑の日だ
食って健康を
願うんだよ」



「うなぎ」
「うなぎの日は、
土用の丑の日だ
食って健康を
願うんだよ」



「ウインナー」
「ウインナー」



「土用の丑の日」
「うなぎ」
「うなぎの日は、
土用の丑の日だ
食って健康を
願うんだよ」

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？

なつやさいさんじょう
夏野菜レンジャー参上



「ボクたち夏野菜レンジャー!!」
「夏野菜」



「夏野菜」
「夏野菜」



「夏野菜」
「夏野菜」



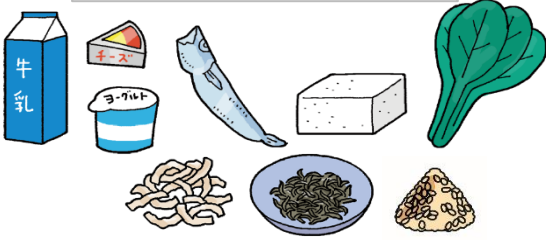
「夏野菜」
「夏野菜」

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