



令和2年 7月 給食予定献立表



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとロケモ
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	かぼちゃパン		ラーメン風スープ パンパンジーサラダ 春巻き	かぼちゃパン 油	牛乳 魚そうめん 豚肉 なんと 鶏肉 春巻	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ きゅうり コーン	747 29.4	お腹がいっぱいになると眠くなるのには理由があります。胃に食べ物が入ると、胃は食べた物を消化しようと一生懸命働きます。そのためたくさん血液が胃に集まってくるので、脳に流れる血液が少なくなって 眠くなるのです。お昼休み外で元気に遊びたいですが、食後の休憩も必要です。
2	木	菜めし		大豆だしうどん汁 ぶた和え 冷凍みかん	米 うどん 油 砂糖	牛乳 大豆 あげ ちくわ たこ わかめ	しいたけ にんじん ねぎ なす ピーマン たまねぎ みかん	804 28.5	ぶた和えは、天草の郷土料理です。昔、天草と沖縄の間では貿易が行われていて、その時に、沖縄の料理である、チャンプル料理の豚肉と野菜の炒め物が伝わったそうです。しかし、そのころ天草では、豚肉はとても貴重なもので、代わりに、たくさんとれていたタコを使って作っていたものが、今に伝えられています。
3	金	もろこしご飯		みそスープ ごまザンギ 松前漬け風サラダ	米 ワンタン ごま 油 バター でんぷん 薄力粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 さきいか こんぶ	コーン にんじん もやし ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく 干切大根 きゅうり	801 31.6	とうもろこしは、米・小麦とならぶ世界三大穀物の1つです。日本では茹でたり、炒めたりと野菜のように使われる事が多いですが、南アメリカでは主食にされている穀物です。とうもろこしは大切な栄養をたくさん含んでいますが、消化があまり良くないので、しっかりと噛んで食べましょう。とうもろこしは今の旬の夏野菜です。
5	日	天草大王の チキンカレー		フルーツヨーグルト みかんジュシー	米 麦 砂糖 じゃがいも	天草大王 枝豆 チーズ 牛乳 ヨーグルト	なす ピーマン たまねぎ りんご かぼちゃ トマト にんにく メロン みかん 黄桃 パイン バナナ	883 25.5	汗をかくことは、体の温度を下げる働きがありますが、水分だけでなくミネラルも出ていきます。ミネラルは体の中では作ることができません。運動などでたくさん汗をかいた時には、ミネラルリキなど、水分と一緒にミネラルが入っているものを取りましょう。しかし、ミネラルには砂糖が多く入っているものもあるので、飲み過ぎには注意です。
7	火	三色ごはん		たなばたスープ 星のハンバーグ ミニトマト	米 麦 ビーフン 砂糖 油	鶏肉 卵 枝豆 ベーコン 牛乳 ハンバーグ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ トマト にんじん きくらげ オクラ	801 33.4	七夕は、天の川の東と西にいる彦星とおり姫が1年に一度会える日といわれています。彦星は田畑を耕す星、おり姫は、はたをおって着物を作ると考えられていました。それで七夕には糸になぞらえた素麺や冷麦を食べるようになったそうです。今日の夜は晴れて、天の川を見る事ができるといいですね
8	水	ソフトフランス		夏野菜ポトフ 冷製パスタ	ワタワタパソ じゃがいも マッシュパソ 砂糖 スパゲティ オリーブオイル	牛乳 枝豆 ウィンナー 豚肉	たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ とうがん なす コーン ピーマン レタス きゅうり	878 30.1	給食に欠かせない野菜の1つににんじんがあります。にんじんには「カロテン」という栄養がたくさん含まれています。この「カロテン」は体の中に入るとビタミンAにかわります。体の成長を助け、目の働きをよくするほか、体の抵抗力をつけてくれ、病気にかかりにくくする働きがあります。
9	木	教良木ごはん		鶏ごぼう汁 切り干し大根中華サラダ いわしの蒲焼	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 油 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム いわし	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 干切大根 きゅうり キャベツ しょうが	835 33.1	切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の大根は、腐りやすいのですが、干すと長い間保存ができ、甘みも増しておいしくなります。また、食物繊維も多いので、お腹のそじをしてくれます。切干大根のように乾燥させた食べ物は、他に干ししいたけや高野豆腐などがあり、これらを乾燥物といえます。
10	金	麦ごはん		南瓜のそぼろ煮 春雨の酢の物 納豆	米 麦 しらたき 油 砂糖 春雨	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ハム 納豆	かぼちゃ とうがん にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	847 30.8	今日7月10日は、ごろ合わせで「納豆の日」です。納豆は、茹でた大豆を納豆菌で発酵させて作った発酵食品です。発酵食品は、お腹の調子をよくする効果があります。また、納豆には、骨を作るカルシウムなど成長するみなさんには必要な栄養がたくさん含まれています。
13	月	パンパン		冷やしうどん 小魚と大豆の パリパリ揚げ	パンパン うどん じゃがいも 油 薄力粉	牛乳 本かつお 豚肉 いりこ 大豆 わかめ	しそ オクラ にんじん コーン 青のり レタス	899 34.8	体の中で消化、吸収された栄養素は、「主にエネルギーになる」「主に体をつくる」「主に体の調子を整える」という3つの働きをします。この働きは、わたしたちが健康に成長する為にもとても大切です。食べ物に含まれている栄養素の種類や量は、食べ物によって違いますので、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることを心がけましょう。
14	火	麦ごはん		わんたんスープ 豚キムチ 麦茶ゼリー	米 麦 ワンタン(スープ無) こめサラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 クリーム	きくらげ コーン たまねぎ にんじん 白菜 もやし きぬさや キャベツ くらキムチ	759 28.9	今日、7月14日はフランス革命の日。ワタシのお菓子や料理でゼラチンがよく使われることから日本では、ゼリーの日になりました。ゼリーは夏にはぴったりなスイーツですね。今日は、これもまた夏には欠かせない麦茶をゼリーにしました。
15	水	丸パン		夏のミネストローネ 魚のフライ レタス	丸パン じゃがいも マカロニ 油	牛乳 ベーコン 枝豆 魚 ムース	にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト レタス	786 27.9	今日のミネストローネにはズッキーニという野菜が入っています。ズッキーニは見た目はきゅうりによく似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムやビタミンCなどの栄養素がきゅうりよりたくさん含まれています。
16	木	ハモ天丼		ピーマンと卵のスープ オクラの和え物	米 でんぷん 砂糖 薄力粉 油	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 はも 削り節	ピーマン たまねぎ しめじ オクラ	790 32.5	ハモは上天草市の特産品です。夏が旬のとてもおいしい魚です。おいしい魚なのですが、骨が多く、さくことがとても難しい魚です。中骨をとった後、小骨を包丁を細かく入れる「骨切り」という職人技(3cmの間に2.4本の切り込みを入れること)が必要です。
17	金	教良木ごはん		坦々スープ ゴーヤチャンプル パイナップル	米 ごま油 ねり胡麻 油	牛乳 つみれ 豚肉 豆腐 厚揚げ 卵	チンゲンサイ たまねぎ にんにく にがうりにんじん パイン	779 31.8	チャンプルとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにする」という意味。そして、パイナップルは日本での生産量は沖縄が日本一です。給食をたべて沖縄気分を味わいましょう!
20	月	コッパパン		天草大王の丼スープ チリコンカン ウィンナー	コッパパン スパゲティ じゃがいも 油	牛乳 天草大王 牛肉 大豆 豚肉 ウィンナー	セロリ たまねぎ コーン パセリ にんじん ピーマン トマト	674 32.2	天草は天草の家庭料理で、豆やひき肉、人参、玉ねぎをトマト味で煮込みます。天草では、とうもろこしの粉で作った「トルティヤ」にはさんで食べます。天草には、天草の唐辛子で作った唐くて香りのよい唐辛子粉を使っています。唐辛子と辛く、食欲をそそる味です。天草は暑い国なので、唐辛子を使った辛い料理が多くあります。
21	火	牛丼		夏野菜の味噌汁 ピリ辛きゅうり	米 しらたき 油 砂糖 ごま油	牛肉 牛乳 豆腐	たまねぎ ごぼう ねぎ なす かぼちゃ きゅうり 福神漬	806 29.1	野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムがたっぷり含まれているものが多く、体にこもった熱を体の中から冷ましてくれます。旬のものを旬の時期に食べることで、体に必要な栄養をとることが出来ます。
22	水	ミルクパン		高菜のスパゲティ イカリング 枝豆	ミルクパン スパゲティ 油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン あげ いかリング 枝豆	たかな漬 たまねぎ しめじ ねぎ	929 37.6	枝豆は、今の季節にとれる旬の食べ物で、若い大豆です。大豆と同じく、体を作るもとになるたんぱく質が豊富です。ビタミンB1という、疲れをとってくれる栄養素も豊富です。また、食物繊維も豊富で、便秘の予防にも効果があります。おいしいだけでなく、栄養もある枝豆です。
27	月	ひのくにパン		大平燕 シューマイ すいか	ひのくにパン 油 春雨ト ごま油	牛乳 豚肉 いか ちくわ かまぼこ シューマイ うずら卵	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 きぬさや すいか	775 33.6	春雨は中国で生まれた食べ物で「緑豆」という豆から作られています。じゃがいもやさつまいものでんぷんで作られるものもあります。春に降る弱い雨に似ていることから春雨という名前がつけられました。酢の物やサラダの他、スープや炒め物といろいろな料理に使われます。
28	火	麦ごはん		マーボー茄子 ワカメスープ おかしな目玉焼き	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	なす にんじん しいたけ くら たけのこ たまねぎ にんにく しょうが コーン ねぎ	757 24.6	なすは夏から秋が旬の野菜です。種類が多く、色も紫、黒、白、緑といったものがあり、形は、長いもの、丸いもの、小さいものなど様々です。油との相性が良いので、炒めたり、揚げ物にするとよりおいしく食べられます。
29	水	ナン		トマ卵スープ キーマカレー	ナン 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん コーン ねぎ トマト にんにく コーン しょうが しめじ グリンピース	737 31.9	ナンとキーマカレーはインドの料理です。ナンは、タンドールという大きな釜の内側にはりつけて焼いたインドのパン。ひと口大にちぎってカレーにつけて食べましょう。
30	木	教良木ごはん		豆腐のみそ汁 五目金平 厚焼き卵・梅干し	米 しらたき 油 砂糖	牛乳 豆腐 あげ いりこ 豚肉 厚焼卵	えのきたけ なす たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん 梅干 たけのこ きぬさや	734 27.7	食物繊維の王様ごぼうは、古くから食べられている野菜の1つ。ごぼうなどの固くて繊維のある野菜は噛みこたえががあります。よく噛むことは、あごをきたえ、唾液をよく出したり、脳を刺激したりと体に良い効果があります。歯ごたえを楽しんで、しっかりよく噛んで食べましょう。
31	金	麦ごはん		ハヤシライス フルーツ白玉	米 麦 バター 油 白玉だんご 砂糖 ゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく 黄桃 グリンピース みかん パイン バナナ	965 25.4	明日からは夏休みですね!夜更かしや朝寝ぼけをしたり、冷たいジュースやアイスばかり食べていると、三度の食事が入らなくなったりと、生活や食事のリズムが乱れてしまいます。夏休みを元気に楽しく過ごす為に1日3食のリズムを守り、また栄養バランスの良い食事を心がけましょう!

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。