



7月 給食指導表 (中学校)



2026. 7 本渡学校給食センター



いいこ
2日 (木)

とうがん
14日 (火)

天草大王
17日 (金)

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

1日 (水)
かにかまサラダ
いちご豆乳ムース
あげパン 平麺スープ

7月になり、暑さも夏本番になり、熱中症などにも気をつける時期になりました。しっかり食べて、元気に過ごせるように、今日は人気ナンバーワンの「揚げパン」を取り入れました。暑さに負けないためにも、1日3回の食事は、きちんとするようにしましょう。

2日 (木)
じゃこサラダ
れんこんのはさみ揚げ
ごはん 夏野菜のみそ汁

今日は、牛深中でとれた「いいこ」を使って、夏野菜のみそ汁を作りました。「いいこ」でとったおいしいダシを味わってくださいね。みそ汁に使っている夏野菜の「なす」は、体にこもった熱を逃がしてくれる働きがあります。

3日 (金)
おぐらの和えもの
れんこんつくね②
しそごはん 切りかき揚げ

今日の給食の「おくら」は、今がとってもおいしい夏野菜です。このおぐらの「ネバネバ」には、おなかの調子を整えて、暑さで体がだるくなる「夏バテ」を防いでくれるパワーがあります。おぐらの切り口は、かわいい星の形をしていますね。

6日 (月)
れんこんサラダ
いわし生姜煮
麦ごはん 相性汁

みなさん、「相性汁」という名前、ちょっと不思議だと思いませんか？これは、お味噌汁の中に牛乳をいれた汁物のことで、「味噌と牛乳ってあうの？」と思うかもしれませんが、実はバツグンに「相性がよい」ことからこの名前がつけました。牛乳アレルギーの人も食べられるように、今回は豆乳を使って作りました。

7日 (火)
ツツサラダ
れんこんとひき肉の照り焼き
麦ごはん かき玉スープ

今日の給食に入っている「れんこん」は、かみごたえのある食材として知られています。よくかんで食べることで、だ液がよくでて、消化を助けたり、脳の活性化につながります。他の食材もしっかりかんで食べるようにしましょう。



8日 (水)
聖子-ズサラダ
お星さまハンバーグ
セタクレープ
カット丸パン わんたんスープ

今日の献立は、お楽しみの「七夕献立」です。七夕は昨日でしたが、パンの時に実施します。給食の中から、たくさんの星の形をした食材を探してくださいね。みなさんの心と体が元気になりますようにと願いを込めて作りました。



9日 (木)
そくせき漬け
ぶりフライ
ごはん あおさ汁

天草の海は、魚が元気に育つための栄養がたっぷりです。ここでとれる「ぶり」は身がひきしまっていて、とってもおいしいことで有名です。今日は、その「ぶり」を給食センターの大きなフライヤーで、外はサクサク、中はジューシーに揚げました。



10日 (金)
もやしのナムル
焼きぎょうざ②
麦ごはん マーポーなす

「ナムル」は、韓国語で野菜を和えたものをいいます。野菜は決まったものではなく、何でもいそげます。今日の給食では、小松菜、もやし、にんじん、とり肉を使っています。ごま油の風味のよい、食欲をそそる和えものです。

13日 (月)
枝豆サラダ
厚焼きたまご
麦ごはん だご汁

長い夏休みに入るまで、あと1週間となりました。食生活の基本は、給食のようなバランスのいい食事をする事です。暑さで食欲がないときでも、栄養を考えた食事を心がけましょう。



14日 (火)
ちくわの和え物
鶏のてりやき
ごはん 冬瓜スープ

今日は、地元のおいしい食材をいただき、天草宝島デーです。「とうがん」は、冬という字がつかますが、夏から秋にかけてとれる野菜です。この季節には、地元の直売所の店頭に並びます。冬瓜はスープのおいしいダシをすって、口の中でとろけるような食感になります。

天草宝島デー「とうがん」

15日 (水)
ポテトサラダ
天草産シイラフライ
りんごジャム
食パン コソメスープ

今日は、給食ミニクイズに挑戦してみましよう。フライに使われている「シイラ」は、南の島ハワイでは、何という名前と呼ばれているのでしょうか？
1. チキチキ
2. マヒマヒ
3. ムロムロ
天草の海にもいるシイラをおいしく食べましよう。
正解は、2. マヒマヒです。



16日 (木)
かつのりサラダ
かみかみバーグ
ぶり丸ごはん 南関揚げの親子丼

ふるさとくまさんデー：「荒尾玉名の味」
南関揚げは、南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐より長く保存ができることや、食感が違うことが特徴です。
親子丼の具として、使用していますが、もちりとした食感でおいしく食べることができます。

17日 (金)
フルーツ白玉
チキンガレット②
麦ごはん 天草大王カレー

1学期最終日の給食は、みなさんが大好きなカレーです。でも、いつものカレーと違うのは、天草の有名な天草大王を使っていることです。かめばかめほどおいしい天草大王の味を味わってください。人気のフルーツ白玉と一緒に給食時間を楽しんでください。2学期も元気に会いましよう。

毎月19日は
食育の日
熊本県 19
7月16日 (木)
ふるさとくまさんデー
「荒尾・玉名の味」

暑い夏は、こんなことに気をつけよう！

忘れるずに水分補給

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

おやつ かんがえよう

給食当番の仕事を再確認をしてみよう！

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましよう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましよう。

衛生面に気をつけて、給食を食べる準備をしましよう！