



| ひ | よう | しゅしよく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | | エネルギー たんぱく質 | ひとこと |
|------------------|----|------------|--------|---|--|---|---|---|----------------|---|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちようしをととのえる | そのた | | |
| 1 | か | むぎごはん | | スーミータン さかなとレバーのカレーふうみ | こめ あぶら むぎ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう ペーコン たまご とりレバー たら | クリームコーン コーン ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ | うすくち さけ しお こしょう みりん こいくち カレーこ ガラスープ | 664 875.0 | 給食の鶏レバーは、醤油、みそ、砂糖などで味をつけたものを使っていますので、苦手な人も食べやすいと思います。ぜひチャレンジして食べてみてください。不足しがちな鉄分がたっぷりとれますよ。 |
| 2 | すい | ごはん | | びりからにくじゃが はるさめのすのもの | こめ しらたき じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく みそ チキンハム | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり きくらげ | こいくち さけ トウバンジャン コチジャン うすくち す | 571 787.0 | 肉じゃががたくさん使っているじゃがいもは、水分が多く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンCも豊富に含まれており、栄養価が高い食品です。 |
| 3 | もく | あげパン | | クリームシチュー ゴーヤのツナマヨサラダ | パン あぶら さとう パター じゃがいも マヨネーズ（たまごなし） こむぎこ | きなこと ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう（シチューよう） チーズ とりにく いんげん芽めビュレ ツナ たまごまぼろ | にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり にがうり | コンソメ しお こしょう す うすくち ワイン | 626 862.0 | 今日は、みなさんからリクエストの多い、揚げパンです。油でパンの両面を返しながら揚げ、表面はカリッと、中はふんわりと仕上げ、きなこと砂糖をまぶします。 |
| 小学校・なし | | | | ひやしちゅうか とうふシューマイ | こめ むぎ さとう ちゅうかめん ごまあぶら ごま | とうふシューマイ ぎゅうにゅう ハム たまご | にんじん きゅうり もやし キャベツ | こいくち うすくち す | 646 855.0 | 今日は、冷たい麺にいろいろな具材をまげた「冷やし中華」です。冷やし中華という名前から、中華料理のような感じがしますが、昭和の初めに生まれた日本料理の一つです。 |
| 4 | きん | むぎごはん | | うおそうめんじる あじフライ（タルタルソース） きゅうりのこんぶあえ | こめ あぶら タルタルソース（たまごなし） むぎ うおそうめん ごまあぶら すりごま | ぎゅうにゅう とうふ わかめ さかな しそこんぶ | たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり もやし | けずりぶし うすくち さけ | 616 831.0 | 7月7日は、七夕ですね。折り紙で七夕飾りを作ったり、短冊に願い事を書いて笹に飾ります。昔の人が、織物の上手な織り姫のように、物事が上達するようにとお願いをしたのが始まりだといわれています。 |
| 8 | か | ガバオライス | | ひらめんスープ ガバオライスのぐ アーモンドサラダ | こめ さとう ひらめんビーフン ごまあぶら アーモンド マヨネーズ（たまごなし） | ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく ひきわりだいず | たまねぎ にんじん ピーマン もやし きくらげ チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり コーン | ガラスープ うすくち しお こしょう チリソース す うすくち オイスターソース | 621 845.0 | ガバオライスとは、タイ料理の「パッガバオガイ」（鶏肉のホーリーバジル炒め）をもとに、日本人が食べやすくアレンジした料理です。給食では、乾燥スイートバジルを使って作ります。 |
| 9 | すい | むぎごはん | | かしわじる さばのしおこうじづけ こまつなとあけのいためもの | こめ あぶら むぎ こんにやく ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あげ | ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな | けずりぶし うすくち みりん さけ しお | 590 785.0 | 魚には、みなさんの筋肉のもとになるタンパク質や、丈夫な骨を作るカルシウムなどが含まれます。給食では、週に1回は魚料理を取り入れています。 |
| 10 | もく | コッペパン【カット】 | | チリコンカン フルーツあんじん | パン じゃがいも あぶら さとう あんにんどうふ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ ぶたにく | にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム みかん トマトビュレ にんにく パイン もも マンゴー | ケチャップ デミソース ソース チリパウダー こいくち ワイン | 603 809.0 | 今日の、フルーツあんじんには、合志市産のマンゴーが入っています。種類は、アーウィン種で、赤い色をしています。甘みがとても強く、香り豊かな果物です。6月〜7月が収穫の時期とのことです。よく味わってください。 |
| 11 | きん | むぎごはん | | いももちじる チンジャオロースー のりのつくだに | こめ さといも むぎ あぶら いももち じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく のりつくだに | だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが ピーマン たけのこ | けずりぶし うすくち さけ しお みりん オイスターソース す こいくち こしょう | 619 811.0 | チンジャオロースーに使っている豚肉には、ほかの肉に比べてビタミンB1が約10倍多いそうです。疲れ、だるさなどがすっきりととれ、疲労回復の強い味方です。 |
| 14 | げつ | けいはん | | けいはんのスープ けいはんのぐ・きざみり ミックスかりんとう・れいとウイン | こめ さとう むぎ あぶら さつまいも アーモンド さとう | とりささみ たまご ぎゅうにゅう のり にぼし | いんげん しいたけ ねぎ にんじん しょうが パイン | みりん うすくち ガラスープ しお | 603 815.0 | けいはんは、鹿児島県奄美地域の郷土料理です。ほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、パパイアの漬物などをご飯の上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べます。今日は給食にアレンジして作りました。 |
| 15 | か | むぎごはん | | かきたまじる やきにく あじつけのり | こめ でんぶん むぎ さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご あじつけのり ちくわ ぎゅうにく ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ りんご にんにく | けずりぶし うすくち さけ こいくち みりん トウバンジャン | 605 817.0 | 暑い夏は、食欲が落ちやすくなりますね。今日は、焼き肉です。タレは、りんごやにんにく、トウバンジャン、味噌などを合わせた、てづくりのタレです。お肉のパワーで体を元気にしましょう。 |
| ふるさとくまさんデー（天草地域） | | | | | | | | | | |
| 16 | すい | たこめし | | あおさのみそしる きびなのサクサクあげ きゅうりのおかかあえ | こめ あぶら ごま さとう | たこ ちくわ ぎゅうにゅう あつあげ あおさのり みそ きびなご けずりぶし | えだまめ ごぼう ねぎ しめじ にんじん きゅうり しいたけ だいこん | けずりぶし こいくち うすくち さけ しお にぼし | 648 850.0 | ふるさとくまさんデーです。今回は、天草地域の料理を紹介します。たこを使って、たこめしを作ります。たこは、5月から9月が旬です。天草でとれた「たこ」は、「地だこ」と呼ばれ、天草の代表的な特産物となっています。 |
| 17 | もく | コッペパン【カット】 | | ペンネとなすのミートソース ツナとコーンのサラダ | パン パター あぶら ペンネ すりごま さとう マヨネーズ（たまごなし） | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ ミックスビーンズ | しめじ なす たまねぎ キャベツ ホールトマト きゅうり にんじん にんにく コーン | ケチャップ ソース ガラスープ しお こしょう す うすくち | 653 856.0 | ペンネとは、イタリア語で「ペン先」を意味するパスタの一種です。もちもちとした食感が特徴で、かみごたえがあるパスタです。 |
| 18 | きん | なつやさいカレー | | （カレールウ） かいそうサラダ いちごミルクプリン | こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら いちごミルクプリン | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう（カレーよう） ぶたにく ちりめん チーズ ツナ かいそう | たまねぎ トマト かぼちゃ なす ピーマン えだまめ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり | カレールウ ソース こいくち ガラスープ す うすくち ワイン | 629 841.0 | 今日のカレーには、夏野菜をたくさん使っています。かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンです。苦手という人も、カレーに入っていると、おいしく食べられるかもしれません。 |

* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

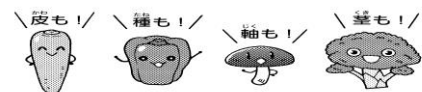
* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

熱中症を防ぐ水分補給



捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



©少年写真新聞社2025

暑い時期は「食中毒」に要注意！

お弁当作りの食中毒防止対策

| | | | | |
|-------------------|------------------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| 調理のポイント | 手をきれいに洗う | 肉以外の食材はよく洗う | おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 | 作り置きのおかずも再加熱する |
| 詰めるときのポイント | 汁気や水分をよく切る | 仕切りやカップを利用する | ごはん、おかずは冷ましてから詰める | なるべくすき間なく詰める |
| 保存のポイント | 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる | | 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する | |