



令和7年 7がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

| ひ | よ | しゅ | しょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | | エネルギー たんぱくし | ひとこと |
|-------------------|----|------------|-----|------------|---|---|---|---|--|----------------|---|
| | | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | そのた | | |
| 1 | か | むぎごはん | | 牛乳 | スミーティー ^{牛乳} 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 ベーコン 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、砂糖などで味をつい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。 |
| 2 | すい | ごはん | | 牛乳 | びりからにくじやが はるさめのすのもの | こめ しらたき じやがいも 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 トウパンジャン コチジャン うすくち す | 571 787.0 | 肉じゃがに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 | | 牛乳 | クリームシチュー ^{牛乳} ゴーヤのツナマヨサラダ | パン あぶら さとう バター じゃがいも マヨネーズ (たまごなし) こむぎこ | きなこ 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 いんげんまめピューレ ツナ たまごぼろ | にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ 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 | | | | 牛乳 | ひやしちゅうか とうふシューまい | こめ むぎ さとう ちゅうかめん ごまあぶら ごま | とうふシューまい ぎゅうにゅう ハム たまご | にんじん | 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せた「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 | | 牛乳 | 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、物事が上達しますようにとお願い事をしたのが始まりだといわれています。 |
| 8 | か | ガパオライス | | 牛乳 | ひらめんスープ ガパオライスのぐ 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 ベーコン ぶたにく ひきわりだいす | 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 オイスターーソース | 621 845.0 | ガパオライスとは、タイ料理の「パッガパオガイ」(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 | | 牛乳 | かしわじる さばのしおこうじづけ こまつなとあげのいためもの | こめ あぶら むぎ こんにゃく 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】 | | 牛乳 | チリコンカン フルーツあんにん | 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 トマトピューレ 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、フルーツあんにんには、合志市産のマンゴーが入っています。種類は、アーヴィング種で、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 | | 牛乳 | 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 のりのつくだに | 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 | | 牛乳 | けいはんのスープ けいはんのぐ・きざみのり ミックスかりんとう・れいとうパイン | 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、ハバヤハ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 | | 牛乳 | 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 トウパンジャン | 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、トウパンジャン、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) | | | | | | | | | | | 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。たこを使つて、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。 |
| 16 | すい | たこめし | | 牛乳 | あおさのみそしる きびなごのサクサクあげ 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。たこを使つて、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】 | | 牛乳 | ペンネとなすのミートソース ツナとコーンのサラダ マヨネーズ (たまごなし) | パン バター あぶら ペンネ すりごま さとう チーズ ツナ ミックスビーンズ | 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「ベン先」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 | | 牛乳 | (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。

暑い時期は 食中毒に要注意!

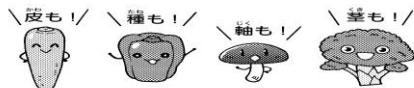


梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れないで、
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまつな水分補給と共に、食事もしっかりとて、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

捨てずに食べよう!
使い切りのすすめ

野菜のふた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、しいたけの輪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

お弁当作りの食中毒防止対策

