



令和5年度 7月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 土	麦ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 夏野菜ののっぺい汁	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ねぎ 人参 いんげん とうがん かぼちゃ ごぼう 切干大根 こんにゃく しいたけ	梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。熱中症や夏バテには十分に気をつけて過ごしましょう。
3 月	麦ごはん		家常豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ チキンハム	米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 はるさめ	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	 7日(金)は七夕の献立です。星型のハンバーグやサラダに入った星型のチーズ、天の川に見立てた七夕そうめん汁を作ります。七夕ゼリーもありますので、お楽しみに♪
「まごわやさしい」和食の日 ま:豆腐 ご:ごま わ:こんぶ や:野菜 さ:さば、かたくちいわし(だし) し:えのきたけ い:じゃがいも							
4 火	麦ごはん		塩さば ピーマンの昆布和え 豚汁	牛乳 さば こんぶ 豚肉 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖 黒ごま ごま油	ピーマン きゅうり 人参 ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ こんにゃく	7月8日は三角西港世界遺産登録8周年 7月8日は、三角西港が『明治日本の産業革命遺産 製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業』の構成資産のひとつとして、ユネスコ世界文化遺産に登録された記念の日です。宇城市では6日に、「石炭」をイメージして揚げた鶏肉に黒ごまとみそをからめた「鶏肉の石炭みそがらめ」を作ります。
5 水	ピザドック		冬瓜と肉団子のスープ 甘夏サラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏と豚のミートボール	パン 砂糖 油 はるさめ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり とうがん 人参 チンゲン菜 枝豆 しいたけ キャベツ 甘夏みかん缶	
「三角西港」世界遺産登録8周年記念給食：石炭をイメージした特別メニュー「鶏肉の石炭みそがらめ」を作ります。							
6 木	麦ごはん		鶏肉の石炭みそがらめ 野菜のじゃこ和え にらたまスープ	牛乳 鶏肉 ちりめん 鶏卵 豆腐	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 黒ごま ごま油	きゅうり キャベツ 人参 なら 玉ねぎ きくらげ	7月8日は、三角西港が『明治日本の産業革命遺産 製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業』の構成資産のひとつとして、ユネスコ世界文化遺産に登録された記念の日です。宇城市では6日に、「石炭」をイメージして揚げた鶏肉に黒ごまとみそをからめた「鶏肉の石炭みそがらめ」を作ります。
7 金	わかめごはん		星型ハンバーグ チーズサラダ 七夕そうめん汁 セタゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉 チキンハム ハンバーグ わかめ だしこんぶ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 そうめん セタゼリー	キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ オクラ ねぎ コーン	
10 月	麦ごはん		いわし生姜煮 野菜の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし生姜煮 油揚げ 豆腐 わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖	もやし キャベツ 人参 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
11 火	麦ごはん		鶏肉のさっぱり煮 ツナごぼうサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 ベーコン	米 麦 砂糖 ごま マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ トマト レタス	
12 水	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 鶏卵 竹輪 わかめ 高野豆腐	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり 生姜 しいたけ いんげん キャベツ こんにゃく	
13 木	パン		冷やし中華 春巻 ぶどう	牛乳 チキンハム わかめ 錦糸卵	パン 中華麺 砂糖 油 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ きくらげ もやし ぶどう	
14 金	麦ごはん		かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら つみれ汁	牛乳 茎わかめ さつま揚げ お野菜つみれ わかめ 出し昆布	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	
18 火	麦ごはん		きびなごフライ ゴーヤーチャンプルー もずくスープ	牛乳 きびなごフライ 豚肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐 もずく	米 麦 油 砂糖 ごま油	にがうり キャベツ 人参 なら 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
ふるさとくまさんデー：熊本県産の旬の野菜を使用して夏野菜カレーを作ります。							
19 水	麦ごはん		夏野菜カレー フレンチサラダ ばんかんゼリー	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ばんかんゼリー	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ピーマン きゅうり キャベツ トマト コーン リンゴビュレ	★夏野菜カレー★ 今月のカレーは、夏野菜のかぼちゃ、なす、ピーマン、トマトが入っています。夏の強い日差しをあびて育つ夏野菜には、疲労回復に効くビタミン類がたっぷり含まれています。
20 木	フレンチトースト		かぼちゃサラダ ミネストローネ	鶏卵 牛乳 チキンハム ベーコン ミックスピーンズ	パン 砂糖 パター マカロニ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

暑い夏がやってきました。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活におちいりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。暑いときこそ、栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



～魚の産地～

かつお節(だし): 静岡・鹿児島 かたくちいわし(だし): 熊本・長崎
 いりこ: 熊本・長崎 昆布(だし): 北海道 わかめ: 鳴門 茎わかめ: 岩手
 もずく: 沖縄 天ぷら(さつま揚げ・ちぎり揚げ): 東南アジア・長崎
 かまぼこ(魚肉): ベーリング海・タイ ツナ(まぐろ): 太平洋
 さけ: 北海道・青森 さば: 長崎・鹿児島 いわしの生姜煮: 青森・北海道
 お野菜つみれ(すけとうだら): 北海道 きびなごフライ: 長崎

祝 三角西港 世界遺産登録 8周年



7/6(木)の献立(こんだて)メニューは?

宇城市の世界遺産「三角西港」は、大牟田市と荒尾市の「三池炭鉱」から掘り出された「石炭」を外国に船で運ぶ中継点としての役割を果たしました。その「石炭」にちなんで「とりこく石炭みそがらめ」というメニューです。船や機関車を動かすための大切なエネルギーだった石炭をイメージした給食メニューです。お楽しみに!!

三角西港って何がすごい?

明治時代に、オランダ人のムルドルが設計して、たくさんの方が関わってつくられた三角西港。まだ機械が無い時代に、山を削って海を埋め立てた土地に、石を切り出して積み重ねて埠頭や排水路をつくりました。それまでの日本にはなかった最新の港で、スケールの大きいものでした。今もそのままの姿で残っている三角西港は、石炭を海外に輸出し日本の産業に大きな貢献をした港として、8年前の2015年7月8日に世界遺産に登録されました。

