



# 7月の給食献立予定表

令和6年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	月	食パン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ かぼちゃサラダ・りんごジャム	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ チーズ ほうれん草オムレツ チキンハム	食パン じゃがいも ノンエッグマヨ りんごジャム	人参 たまねぎ キャベツ トマト缶 パセリ にんにく かぼちゃ きゅうり	813 29.5	気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し食欲がおちてきます。
2	火	麦ごはん		かきたま汁 焼き肉	牛乳 豆腐 たまご ちくわ わかめ 牛肉 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン エリンギ にんにく しょうが	785 33.1	規則正しい生活と朝御飯で体の調子を整えましょう。 <b>〈今月の献立紹介〉</b>
3	水	梅ひじきごはん		たまねぎのみそ汁 いわしの生姜煮 ごま酢あえ	梅ひじき 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ いわし 生姜煮 ちくわ	米 じゃがいも ごま 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	775 29.0	<b>4日(木) フルーツ杏仁</b> 合志市産のマンゴーが入った贅沢なデザートです。
4	木	コッペパンカット		スパゲッティナポリタン マンゴー入りフルーツ杏仁	牛乳 ベーコン 杏仁豆腐	コッペパン スパゲティ 油 たまねぎ 人参 ピーマン しめじ トマトピューレ にんにく みかん缶 バイン缶 マンゴー	808 25.8	<b>5日(金) セタそうめん</b> セタには夏野菜をお供えしたり、そうめんを食べて豊作を祈ります。給食ではふしそめんのお汁とセタデザート、	
5	金	麦ごはん		ふしそめん汁 あじフライ・ノンエッグタルタル チーズサラダ・セタゼリー	牛乳 ちくわ 豆腐 あじフライ チーズ	米 麦 ふしそめん 油 ノンエッグタルタルソース 砂糖 セタゼリー	人参 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	828 28.3	旬のあじフライでセタまつりです。
8	月	丸パンカット		コンクリームスープ 照焼チキンパティ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 照焼チキンパティ	丸パン じゃがいも バター 油 ポタージュールウ ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	855 32.3	<b>10日(水) 《九州味巡り》</b> <b>今月は鹿児島県の味です</b> 鶏飯は奄美地域の料理です。
9	火	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 たくあん和え ふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ちぎりあげ 塩昆布 かつお節 ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 枝豆 たくあん漬 きゅうり キャベツ	789 28.8	さきみの和え物をごはんのせてお茶漬けにして食べてください。
<b>〈九州味巡り〉鹿児島県の味です</b>									
10	水	鶏飯 (麦ごはん)		鶏飯(スープ) 鶏飯(和え) ミックスかりんとう 冷凍みかん	牛乳 とりささみ 錦糸卵 いりこ	米 麦 砂糖 さつまいも アーモンド 油	人参 ねぎ しょうが いんげん しいたけ 冷凍みかん	828 32.5	<b>12日(金) 《世界 味の旅》</b> <b>タイの味を紹介します</b> ガバオライスはピリッと味付けしたバジル風味のお肉をごはんのせて食べます。
11	木	食パン		ポークビーンズ スッキーニのサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	食パン じゃがいも デミグル 砂糖 油 いちごジャム	たまねぎ 人参 しめじ パセリ トマト缶 にんにく スッキーニ キャベツ コーン缶	735 30.3	<b>17日(水)の献立は</b> 6月に栄養士の実習生としてこられた岩中先生が考えた献立です。旬のトマトを使ったスープと、彩り豊かなからめ和えで楽しい給食のひとつをすこしてほしいとのことでした。
<b>〈世界 味の旅〉タイの味です</b>									
12	金	ガバオライス (麦ごはん)		平麺スープ ガバオライス(肉いため) カシューナッツサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	米 麦 平麺ビーフン 油 ごま油 砂糖 チリソース カシューナッツ	たまねぎ 人参 もやし きくらげ チンゲンサイ ピーマン にんにく バジル キャベツ きゅうり コーン缶	835 28.7	<b>18日(木) 《食育の日》</b> <b>今月は天草地域の味です。</b> 天草では、たこが多く穫れる夏に、8本足を広げたたこたちが街道沿いにゆらゆらと干された風景が見られます。
16	火	麦ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 海藻 ちりめん	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ かぼちゃ なす トマト缶 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参	831 25.9	
<b>6月に栄養士実習にこられた岩中先生が考えた献立です</b>									
17	水	麦ごはん		トマトの中華風スープ 魚の5色揚げがらめ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン たまご ホキ粉付き 大豆	米 麦 でんぷん ごま油 じゃがいも カシューナッツ 油 砂糖 ぶどうゼリー	たまねぎ トマト ほうれん草 コーン缶 パセリ きくらげ 人参 えだまめ	852 30.7	
<b>食育の日 〈ふるさとくまさんデー〉 今月は天草地域の味です</b>									
18	木	五目たこめし		あおさのみそ汁 いわしのカリカリフライ おかか和え	たこ 油揚げ 牛乳 あおさ 豆腐 みそ いわしのカリカリフライ ちりめん かつお節	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	しいたけ ごぼう えだまめ 人参 たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	775 33.2	

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

## 〈7月の給食目標：夏ばてをしない食事をしよう〉

## 夏ばて予防のポイント

蒸し暑い日が続く、やがて本格的な夏がやってきます。夏ばてをしないように栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムがくずれないように気をつけましょう。



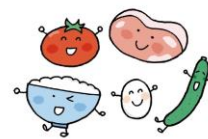
**生活リズムの乱れに注意!**  
朝・昼・夜の1日3食のリズムを守りましょう

こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水が麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

### お知らせ

9月から給食用牛乳200mℓの容器がストローレス容器になります。250mℓの容器はストロー付きの予定ですので合志市の中学校の牛乳は10月からストローレス容器になる予定です。

