



7月 こんだてよていひょう



今月の目標
夏バテしない食事をしよう

令和3年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)		
1	木		むぎごはん 	牛乳 	うどんにかきあげをのせて たべよう かきあげうどん ひじきのいりに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき あぶらあげ だいず たまご	こめ むぎ あぶら うどん ごま さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん ごぼう グリーンピース	687 812	22.6 26.9	小 中	7日 七夕 七夕の行事食に「そうめん」があります。古代中国で7月7日に素餅を食べると一年間無病息災で過ごせるという風習が生まれました。平安時代に日本に伝えられ、素餅からそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べる風習ができました。今日のデザートは七夕ゼリーです。みなさんの願いごとが叶いますように★
2	金		ミルクパン 	牛乳 	スパニッシュオムレツ キャベツとにくだんごのスープ すいか	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりにく ぶたにく	パン パンこ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	キャベツ ブロッコリー にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ すいか	600 758	23.3 29.3	小 中	
5	月		タコライス 	牛乳 	ごはんにかきあげとサラダ をのせてたべよう コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ チーズ ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン にんじん パセリ	628 770	22.4 27.0	小 中	
6	火		むぎごはん 	牛乳 	さばのしょうがに うのはなサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば ツナ おから あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが	616 751	23.6 28.4	小 中	
7	水		ひきにくとえだまめのごはん 	牛乳 	はるまき そうめんサラダ すましじる・たなばたゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ とうふ かまぼこ	こめ むぎ ラード こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ あぶら そうめん ごまあぶら さとう みずあめ	しょうが にんにく えだまめ きゅうり にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう パイン	656 829	22.6 27.6	小 中	15日 鰯の西京焼き 天草で育った「天草さくら鰯」は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。
8	木		むぎごはん 	牛乳 	にくじゃが きゅうりとタコのすのもの なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ てんぶら たこ ちりめん なっとう	こめ むぎ じゃがいも しらかき あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	652 782	29.0 33.7	小 中	
9	金		パンパン 	牛乳 	さかなのみそチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず チーズ ぶたにく	パン さとう ごま マヨネーズ マカロニ オリーブゆ	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト	600 753	28.0 34.5	小 中	
12	月		むぎごはん 	牛乳 	ジャーチャンどうふ ひやしちゅうかサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ハム たまご ひじき のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	672 828	27.0 32.9	小 中	
13	火		なつやさいカレー 	牛乳 	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ マンゴープリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ビーマン しょうが にんにく きゅうり マンゴー	683 835	22.0 26.9	小 中	19日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。7月の旬の食材は「ピーマン」です。ピーマンにはビタミンCが多く含まれており、そのほか、ビタミンAなどたくさんのビタミンを含んでいる頼もしい夏野菜です。給食では「チンジャオロース」にしました。
14	水		むぎごはん 	牛乳 	ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら そぼろじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり てんぶら ぎゅうにく だいず とりにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにやく ごま さとう でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	600 783	22.8 30.4	小 中	
15	木		むぎごはん 	牛乳 	たいのさいきょうやき わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ツナ わかめ まだい みそ たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	636 767	29.6 35.1	小 中	
16	金		セルフバーガー 	牛乳 	パンにさかなフライ、タルタル ソース、サラダを添えてたべ よう コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しろいんげんまめ たまご	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム ピクルス	603 748	24.2 29.4	小 中	
19	月		むぎごはん 	牛乳 	シューマイ チンジャオロース スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ラード こむぎこ	たまねぎ ビーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが コーン パセリ	653 824	25.0 31.1	小 中	20 火 中西小中止 給食
20	火	中西小中止	けいはん 	牛乳 	ごはんをのせ、スー プをのせて、さいごにのり をのせてたべよう かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム のり	こめ むぎ ごま マヨネーズ だいこん なす れんこん しょうが しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	603 —	22.8 —	小 中		



8月 こんだてよていひょう



今月の目標
水分補給をしっかりとしよう

26	木	一武小中止	むぎごはん 	 牛乳 マーボーはるさめ パンパンジーサラダ うまかつてん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく だいず こんぶ いりこ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま アーモンド あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり トマト かぼちゃ	625 751	22.9 27.2	小 中	水分補給の方法 普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクやミネラルを補給できる飲み物がオススメです。少しずつ、こまめに飲みましょう。 
27	金		しょくパン 	 牛乳 さかなのホイルやき やさいのマリネ スパイシースープ・いちごジャム	ぎゅうにゅう だいず たら みそ ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ みずあめ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん にんにく パセリ いちご	608 749	24.9 30.1	小 中	
30	月		ハヤシライス 	 牛乳 ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ パイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ チーズ	こめ むぎ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり パイン	668 818	22.1 27.1	小 中	
31	火		むぎごはん 	 牛乳 ゴーヤチャンプル やきぎょうざ もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かまぼこ かつおぶし もずく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ラード でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ゴーヤ えのきたけ ねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく	604 776	21.8 28.3	小 中	

* 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。