

7月 給食指導表（中学校）

2021.7 本渡学校給食センター

天草宝島食材

○きゅうり

7月8日(木)「きゅうりのゆかりあえ」

7月15日(木)「きゅうりの中華あえ」

○オクラ

7月13日(火)「オクラの梅風味あえ」



1日(木)

冷やし中華サラダ
にんじんシューマイ②
ごはん マーボーなす

なすを使った料理は、今日のマーボーなす以外にも、焼きなす・漬け物・煮物・ピザ・スパゲティなどいろいろな料理に使われます。紫色の皮に含まれる栄養には、目の健康を守るはたらきや血圧を下げる効果があります。

2日(金)

アーモンドサラダ
トマトオムレツ
ごはん ハヤシチュー

アーモンドなどのナッツ類は、植物の種です。ビタミンE（イー）や食物せんいなど体に良い栄養がたくさん含まれています。サラダにアーモンドなどのナッツ類を入れると、食感や風味が良くなり、野菜をおいしく食べることができます。

5日(月)

海藻サラダ
大豆と豆腐のフライ
ごはん スーミータン

スーミータンはクリームコーンや溶き卵を使った中華風のコンソープです。中国語で「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープを意味します。とうもろこしの甘みと卵がからんだ、とろとろでやさしい口あたりのスープです。

6日(火)

切干大根のすのもの
豚肉の生姜焼き
ごはん 夏のっぺい汁

のっぺい汁は日本各地に昔から伝わる郷土料理で、地域によって作り方や具材が様々です。本渡給食センターでは、食材の切り方を角切りにして作ります。今日の夏のっぺい汁には、なすやかぼちゃんなどの旬の夏野菜を使っています。

7日(水)

お星様サラダ
星型コロッケ
セタゼリー
ミルクパン セタこめめんスープ

★セタ献立★

7月7日はセタです。昔から「彦星と織姫が夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度会うことができる」という言い伝えがあります。今日は、天の川に見立てたセタ米麺スープや、星型をしたコロッケなどを食べて、セタ献立を味わってほしいと思います。

8日(木)

きゅうりのゆかりあえ
天草マサバの塩焼き
ごはん 筑前煮

天草宝島食材:きゅうり

夏野菜のきゅうりは、今が一番おいしい時期です。新鮮なきゅうりほど、表面のとげがかたく、あざやかな緑色をしています。さわった時にチクチクするくらいとげがかたいものを選ぶとよりおいしく食べられます。

9日(金)

もやしのとえ物
こんさいしのだ煮
ごはん かぼちゃのみそ汁

かぼちゃは7月～8月にかけて多く収穫される夏野菜で、カロテンやビタミンなどの栄養が多く含まれています。また、こんさいしのだ煮の「しのだ」とは、油揚げを使った煮物のことです。油揚げを信田（しのだ）と呼ぶことからこの料理名がついたそうです。

12日(月)

稜南中
振替休業日

13日(火)

オクラの梅風味あえ
さんまゆずみそ煮
ごはん 南関揚げの親子煮

天草宝島食材:オクラ

暑さや風、天候の変化に強いオクラは、天草の気候に適した作物です。特に倉岳町では、海からのしお風と豊かな水、研究された肥料を使って、安心して食べられるおいしいオクラが作られています。

14日(水)

かぼちゃサラダ
天草マダイのフライ
米粉パン 黒ヘイサスープ

天草宝島お魚給食の日

今月は「養殖マダイ」です。今年も養殖マダイは給食でたくさん食べる機会があります。どのような調理法でもおいしいマダイ。今日はフライです。天草のお魚を味わって食べましょう。

15日(木)

きゅうりの中華あえ
ぎょうざ②
ごはん タイピーエ

天草宝島食材:きゅうり

海と山に囲まれた天草で育ったきゅうりは、青臭さが少なく、みずみずしいきゅうりです。和え物や漬物にはもちろん、きゅうりのみそ炒めなど、炒めて食べてみるのもおすすめです。

16日(金)

きんぴら
かぼちゃフライ
ごはん なすのみそ汁

きんぴらは、日本のお惣菜の定番料理です。細く切ったごぼうなどの材料を炒め、砂糖、しょうゆで甘辛く味つけたものです。食物せんいの多いごぼうはかみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

19日(月)

やっちょろサラダ
いわしトマト煮
ぶちまるごはん はんぺん汁

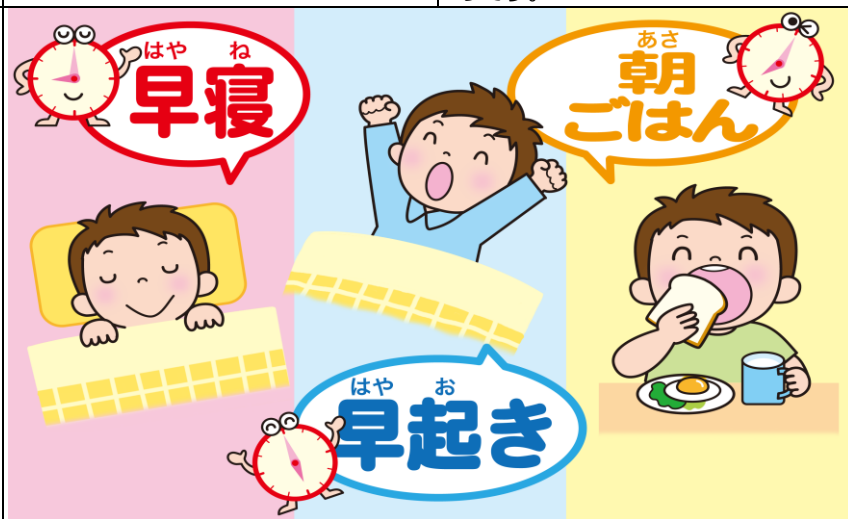
ふるさとくまさんデー
「八代の味」

今月のふるさとくまさんデーは八代地域の特産物を取り入れています。やっちょろサラダには、日奈久（ひなぐ）地区特産のちくわとい草を使ったそうめんが入っています。

20日(火)

フルーツカクテル
天草フグの唐揚げ
ごはん 夏野菜のカレー

今日のフグは倉岳町で養殖されているトラフグです。フグといえば強い毒を持っているイメージがあるかと思いますが、良質でバランスのとれたエサを食べて大切に育てられたフグは、毒を持たず、安全で高級なフグです。よく味わって食べましょう。



もうすぐ夏休みです。夏休みはお休みの期間が長いので夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったりしがちです。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

