7がつ　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
1	か		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご なつやさいのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ とうふ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ なす ごぼう にんじん しいたけ	653 786	25.0 29.2	いりこ
2	すい		ミルクパン	牛乳	なすのグラタン コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	パン バター こむぎこ はるさめ	なす たまねぎ にんじん いんげん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	683 879	27.4 34.6	
3	もく		むぎごはん	牛乳	いわしのうめに もずくじる ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう いわし もずく かまぼこ とうふ ちくわ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	うめ たまねぎ にんじん えのき こねぎ きゅうり キャベツ	625 769	26.8 32.3	いりこ
4	きん		ナシゴレン	牛乳	めだまやき ソトアヤム ブロッコリーいため	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ あぶら さとう こめこめん	たまねぎ あおピーマン あかパプリカ キャベツ トマト にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー にんじん	642 792	28.5 35.1	
7	げつ		むぎごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ たなばたじる たなばたサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ロースハム チーズ	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	606 761	23.2 29.4	かつおこんぶ
8	か		むぎごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー とうがんとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにくとうふ とりにく かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ゴーヤ もやし とうがん にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう	638 787	27.2 33.1	
9	すい		トマトパン	牛乳	かぼちゃコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	パン じゃがいも こむぎこ さとう パンこ かたくりこ あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり だいずもやし きくらげ しいたけ	610 751	23.2 28.9	
10	もく		むぎごはん	牛乳	チキンナゲット（小1中2） なつやさいカレー スイカ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら	たまねぎ かぼちゃ なす あおピーマン にんじん にんにく りんご すいか	664 850	21.2 27.3	
11	きん		むぎごはん	牛乳	ぎょうざ（小1中2） マーボーなす バンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず グリンピース たまご ロースハム	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ なす しいたけ きゅうり もやし	733 883	28.1 33.4	
14	げつ		ゆかりごはん	牛乳	ちぐさやき わかめスープ まめっこサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ わかめ とうふ かまぼこ だいず えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし キャベツ	641 809	22.1 27.2	
15	か		むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー すましじる パイン	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ パイン	659 811	29.3 35.9	いりこ
16	すい		まるパン	牛乳	ぶたにくとチーズのおこのみやき はるさめじる ジューシー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とりにく かまぼこ	パン こむぎこ はるさめ あぶら	コーン キャベツ あおのり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかんかじゅう	632 765	26.2 32.4	
17	もく		むぎごはん	牛乳	たちうおフライ みそしる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう たちうお あつあげ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじ ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり コーン	797 929	25.9 29.4	いりこ
18	きん		むぎごはん	牛乳	いわしおかかに ひらめんスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かまぼこ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら こめこめん さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう きゅうり	674 828	25.0 30.1	

世界の料理：インドネシア

たなばた こんだて

苓北産野菜・果物使用

共通メニュー：豚肉とチーズのお好み焼き

食育の日：水俣の味

※献立は都合により変更になることがあります。ご承くださいます。

今月のめあて

おやつのとり方を考えよう

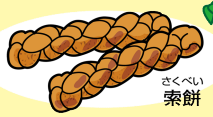
今月の苓北産

かぼちゃ　なす　ピーマン　トマト　オクラ
スイカ

七夕の行事食――そうめん

7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織り姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食の七夕献立では、ビーフンを使って天の川を表現した七夕汁にしました。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅