



7月 給食献立カレンダー



令和5年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	3 一食ゆかり スタミナサラダ 麦ごはん ワンタンスープ	4 JA熊本県実業記念事業ジュース ジュース 豚肉となすのみそ炒め 麦ごはん 団子汁	5 五色和え 魚の磯香天ぷら ごはん すまし汁	6 ひじきのり佃煮 野菜の梅和え 麦ごはん かぼちゃのうま煮	7 ビタミンCと給本給食 「ルルとらのしらたまデザート」 たなばたのおほしさましらたま ほしのコロケ ミルクパン トマトマスープ
あか	牛乳 豚肉 海鮮ワンタン	牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 卵 魚の磯香天ぷら	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまいも かつお節 ひじきのり佃煮	牛乳 ベーコン 卵
き	米 麦 ごま油 ごまドレッシング	米 麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	米 油 砂糖 ごま油 ごま	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ミルクパン ごま油 でんぶん 油 ほしのコロケ 白玉餅 杏仁豆腐
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし ゆかり	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ なす たまねぎ みかん果汁 えだ豆	にんじん えのき ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	かぼちゃ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん キャベツ うめ きゅうり もやし	トマト たまねぎ キャベツ ねぎ 黄桃 パイン みかん ぶどう
メモ	豚肉には、ビタミンBが多く含まれていて、炭水化物がエネルギーに変わるときに必要な働きをし、疲労回復にも役立ちます。ビタミンBは、運動量が多い人、炭水化物を多くとっている人などに積極的にとってほしい栄養素です。	今日はビタミンCたっぷりの「ジュース」がっています。果実通が学校給食にジュースを提供し始めたのは1973(昭和48)年のこと。当時は三角パックのパッケージだったそうです。今年で50周年を迎え、それを記念して、熊本県の全学校へジュースを無償提供していただきました。給食ではおなじみのジュースを味わって飲みましょう。	わかめは、日本各地の沿岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。塩わかめや乾燥わかめに加えることで、長く保存することができます。乾燥わかめがあることで年中食べられますが、わかめの旬は3月～5月です。	かぼちゃのオレンジ色のもと「カロテン」という成分で、体の中で「ビタミンA」に変わります。ビタミンAには、風邪を予防したり、目の健康を守るはたらきがあります。今日はそんなかぼちゃを使った「かぼちゃのうま煮」です。	今日は七夕の行事食と給本給食です。今回の給本は「ルルとらのしらたまデザート」。1年に1回しか会えない猫のチャップとマロンは、お互いに想いを伝えようとしていますが、お菓子屋さんのルルとらは試行錯誤して猫たちにぴったりなデザートを作ります。今日の給食はお話に出てくる「たなばたのおほしさましらたま」です。
小	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 626kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 654kcal たんぱく質 22.5g
中	エネルギー 770kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 797kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 719kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 762kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 885kcal たんぱく質 29.9g
こんだて	10 ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」メニュー カリカリじゃこサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	11 ミニトマト (2個) チリコンカン ドッグパン コーンシチュー	12 ごまネーズ和え いわし生煮 ごはん 豆乳みそ汁	13 ふるさとくまさんデー② 「熊本市」メニュー 一食ご飯の友 中華サラダ 麦ごはん タイピーエン	14 わくわく!セレクト給食 セレクトジャム 鶏肉のレモンあえ 食パン 野菜スープ
あか	牛乳 鶏肉 ちりめん わかめ	牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 豚肉 大豆 チーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 ツナ いわし生煮	牛乳 豚肉 いか うずら卵 チキンハム ご飯の友	牛乳 ベーコン 鶏肉
き	米 麦 ごま油 白いんげん豆 和風ドレッシング	ドッグパン じゃがいも 砂糖 パン粉 白いんげん豆	米 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 麦 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	食パン マカロニ でんぶん 油 砂糖 みかんジャム ブルーベリージャム
みどり	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト キャベツ にんにく しょうが きゅうり	にんじん たまねぎ コーン トマト パセリ マッシュルーム えだ豆	たまねぎ えのき にんじん ねぎ ごぼう きゅうり コーン	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん キャベツ えのき パセリ レモン えだ豆 にんにく しょうが
メモ	しらす干しは、いわしの稚魚を塩水で煮て、天日干ししたものです。広げて干している様子が絹織物のちりめんに似ていることから、ちりめんじゃことも呼ばれています。今日は、水俣の海でとれたちりめんじゃこを使って作った「カリカリじゃこサラダ」です。よくかんで食べましょう。	チリコンカンは、メキシコ料理です。ひき肉と玉ねぎを炒めて、いんげん豆やトマトを入れ、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込みます。給食では、食べやすいように香辛料を控え、豆はひきわりの小さなものを使用しました。パンにはさんで、食べましょう。	魚には、血液をサラサラにしたり、脳の働きを良くしたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。勉強を頑張っているみなさんにはとても大事な栄養素です。今日は、そんな栄養たっぷりのいわし生煮です。	今日のふるさとくまさんデーは「熊本市」の紹介です。「太平燕(タイピーエン)」は、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。たっぷりの野菜と、海鮮や豚肉などの食材が入るため、見た目はちゃんぽんに似ていますが、麺は春雨を使用します。ふるさと熊本の郷土料理を味わいましょう。	今日は、わくわく!セレクト給食です。今年度初めてのセレクト給食は、「選ぶ楽しさを味わう」ことを目的としています。様々な病気を予防するはたらきのある「みかんジャム」と、自らの健康を守るはたらきのある「ブルーベリージャム」。あなたはどちらを選びましたか?
小	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 565kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 623kcal たんぱく質 25.4g
中	エネルギー 761kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 841kcal たんぱく質 33.8g	エネルギー 799kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 731kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー 790kcal たんぱく質 32.1g
こんだて	日向夏ゼリー ひじきとツナのサラダ 麦ごはん 親子煮	18 ひじきとツナのサラダ 麦ごはん 親子煮	19 「水俣市いきいき健康食育の日」 &「和食」を味わう献立の日 ごま和え 鯖の照り焼き ごはん 夏野菜のみそ汁	20 給食おしちゃん おすすめメニュー チキンナゲット (2個) カレーピラフ (ごはん カレーピラフの具) 具だくさんスープ	
あか	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ ひじき ツナ	牛乳 油揚げ 鯖の照り焼き	牛乳 油揚げ 鯖の照り焼き	ウイナー 牛乳 ベーコン チキンナゲット	
き	米 麦 じゃがいも 砂糖 日向夏ゼリー ノンエッグマヨネーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 日向夏ゼリー ノンエッグマヨネーズ	米 ごま 砂糖	米 バター じゃがいも 油	
みどり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン しめじ	かぼちゃ たまねぎ なす えのき ねぎ もやし ほうれん草 にんじん	かぼちゃ たまねぎ なす えのき ねぎ もやし ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん コーン キャベツ パセリ	
メモ	夏が旬のとうもろこしは、未熟な若い実を食べるため、穀類ではなく野菜に分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB群を多く含む、甘い飲み物やアイスなどを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。	今日のみそ汁には、なすやかぼちゃなど、夏野菜を使っています。なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つそうです。	じゃがいもは、1600年頃、インドネシアから日本に運ばれ、「ジャカルタから来たいも」から、じゃがいもと呼ばれるようになりました。主に熱や力のもとになる黄色の食品に分類されますが、ビタミンCも多く、でんぶんで守られて熱に強く、効率よく摂取できるという性質があります。	じゃがいもは、1600年頃、インドネシアから日本に運ばれ、「ジャカルタから来たいも」から、じゃがいもと呼ばれるようになりました。主に熱や力のもとになる黄色の食品に分類されますが、ビタミンCも多く、でんぶんで守られて熱に強く、効率よく摂取できるという性質があります。	
小	エネルギー 626kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 546kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 681kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 853kcal たんぱく質 28.6g	
中	エネルギー 800kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 719kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 853kcal たんぱく質 28.6g		

左にごはん・パン、
右に大きいおかず、
奥に小さいおかず
をおきましょう。

体(血・肉・骨)
をつくるもとになる
(たんぱく質・カルシウム)

エネルギーのもとになる
(炭水化物・脂質)

体の調子を整えるもとになる
(ビタミン)

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいし
ました。そして年に一度、七夕の日にし
かえなくなってしまうとのことです。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

第9回 給食センターまつり

開催のお知らせ

日時: 令和5年7月28日(金) 12:00~15:30
場所: 水俣市学校給食センター

普段は入ることができない、給食センターの調理場を探索しよう!スタンプラリーや豆つかみ大会
など、楽しい遊びがたくさんあります。当日は、あの!大人気「くまもん」も来場します。
小学生・中学生はもちろん、保護者の方、地域の方、どなたでも参加できます。事前の申し込みは
不要です。お昼ごはんを済ませてから来てくださいね。たくさんのご参加をお待ちしております!

問い合わせ: 水俣市学校給食センター ☎63-3700