



7月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

月		火		水		木		金		
こんだて	1	2	3	4	5	こんだて	8	9	10	
	給食おじちゃん おすすめメニュー		ふるさとくまさんデー① 「熊本」メニュー		ヒタメニュー&絵本給食 「ルルとララのしらたまデザート」					
	 スタミナサラダ	 和風おろしハンバーグ	 ごはんの友	 ごまネーズ和え	 たなばたのおほしきしらたま		 カリカリじゃこサラダ	 魚のレモンあえ	 ひじきとツナのサラダ	 ごま和え
	 麦ごはん	 ワンタンスープ	 ごはん	 いわし甘露煮	 麦ごはん		 もち麦ごはん	 ココアパン	 ごはん	 ぶちまるごはん
	 ワンタンスープ	 うどん	 タイピーエン	 かしわ汁	 トマタマスープ		 麦ごはん	 ココアパン	 ごはん	 ぶちまるごはん
	 ワンタンスープ	 うどん	 タイピーエン	 かしわ汁	 トマタマスープ		 麦ごはん	 ココアパン	 ごはん	 ぶちまるごはん
あか	牛乳 豚肉 肉入りワンタン	ちりめん 牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 豚肉 いち チキンハム 一食ごはんの友	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ いわしの甘露煮	牛乳 パーコン 卵 黒糖パン ごま油 でんぶん 油	あか	牛乳 鶏肉 ちりめん わかめ 米 もち麦 ごま油	牛乳 ホキ ラビオリ ココアパン 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ ひじき ツナ	
き	米 麦 ごま油 ごまドレッシング	米 麦 ごま 梅干 かぼちゃ たまねぎ なす	米 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	米 麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 麦 砂糖 ごま アセロラゼリー または 豆乳ムース	き	米 白インゲン豆 和風ドレッシング	米 白インゲン豆 和風ドレッシング	米 白インゲン豆 和風ドレッシング	
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	梅干 かぼちゃ たまねぎ なす えのき ねぎ 大根 こねぎ	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	たけのこ にんじん こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう きゅうり コーン	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	みどり	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト なす キャベツ にんにく しょうが きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ えだまめ	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	
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摂ってほしい栄養素です。	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ちます。	今日のふるさとくまさんデーは「熊本市」の紹介です。「タイピーエン」は、中国の福建省から伝えられ、熊本市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、麺は春雨を使います。ふるさと熊本の郷土料理を味わいましょう。	「かしわ」とは鶏肉のことです。昔から水俣・芦北では、鶏肉を使った汁を「かしわ汁」、鶏肉を使った炊き込みご飯を「かしわ飯」と呼び、行事やお祝い事などのときに親しんできました。郷土料理を味わいましょう。	今日はヒタメニュー&絵本給食です。今回の絵本は「ルルとララ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ララは試行錯誤して猫たちにぴったりのデザートを作ります。今日の給食はお話に出てくる「たなばたのおほしきしらたま」です。	メモ	今日のもち麦ごはんには、水俣で作られた「ダイシモチ麦」を使用しています！このもち麦は、食物繊維が、白米の35倍、玄米の6倍以上含まれています。もち麦に含まれている食物繊維には、血糖値が上がるのを抑えてくれたり、満腹感を維持してくれたりとたくさんの働きがあります。しっかりかんで食べて下さい！	甘い香りとコクのある風味が特徴のココアは、抗酸化作用の高いポリフェノール、カルシウムや鉄などのミネラル、食物せんいなどが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。ココアの甘い香りはリラックスさせてくれる効果もあります。今日はそんなココアを使ったココアパンです。	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群を多く含み、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。	
小	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 650kcal たんぱく質 21.3g	小	エネルギー 562kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.9g	
中	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 728kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 707kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 749kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 814kcal たんぱく質 27.1g	中	エネルギー 731kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 753kcal たんぱく質 32.8g	エネルギー 756kcal たんぱく質 31.2g	
こんだて	15	16	17	18	19	こんだて	15	16	17	
	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)									
	海の日									
小	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 608kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.6g	小	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g	
中	エネルギー 769kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 841kcal たんぱく質 33.4g	中	エネルギー 769kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.4g	

第10回 給食センターまつり

日時: 令和6年7月31日(水) 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! 人気「くまモン」や「エコバラちゃん」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!

問合せ: 水俣市学校給食センター ☎63-3700

はじめて和風のお菓子作りにチャレンジする
ルルとララ。ツルンとして、もちもちのおいしい
「しらたま」がおしゃれなひんやりスイーツに!
「しらたま」がおいしいひんやりスイーツです。
七夕にちなんだお話です。
ぜひ読んでみてください!

7月5日(金)は、
絵本給食
「ルルとララの
しらたまデザート」