

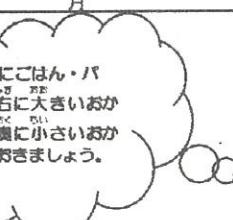
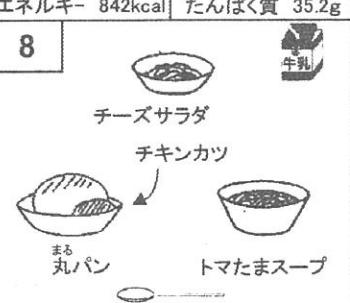
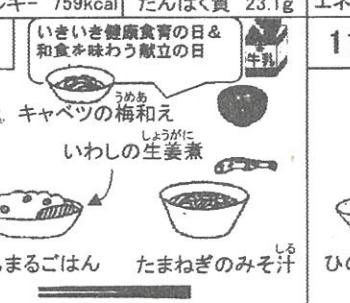


7月 給食献立カレンダー



令和7年度

水俣市学校給食センター

月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
こんだて	 <p>ひだり 左にほん・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。</p> <p>かのじゅう 体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)</p> <p>ねつや力のもとになる (炭水化物・脂質)</p> <p>かわら 体の調子を整えるものになる(ビタミン)</p>	 <p>イタリアンサラダ 牛乳 ミルクパン(減) スパゲティミートソース</p>	 <p>あじフライ 牛乳 とりごぼうピラフ 具たくさんスープ (ごはんとりごぼうピラフのぐ)</p>	 <p>豚肉となすの味噌炒め 牛乳 麦ごはん だんごじる 団子汁</p>	 <p>牛乳 ジューシー 牛乳 スタミナサラダ 牛乳 パインパン 牛乳 はるさめ 春雨スープ</p>
あかき					
みどり					
小中					
こんだて	<p>7 七夕メニュー</p>  <p>七夕ゼリー 豚肉の生姜焼き 麦ごはん 七夕汁</p>	<p>8 チーズサラダ</p>  <p>牛乳 チキンカツ 丸パン トマトたまスープ</p>	<p>9 ふるさとくまさんデー①「熊本」</p>  <p>牛乳 1食ご飯の友 中華サラダ ごはん タイピーエン</p>	<p>10 いきいき健康食育の日 & 和食を味わう献血の日</p>  <p>牛乳 キャベツの梅和え いわしの生姜煮 ぶちまるごはん たまねぎのみそ汁</p>	<p>11 わかめとツナのサラダ</p>  <p>牛乳 牛乳 ひのくにパン(減) ジャージャーうどん</p>
あかき	<p>牛乳 わかめ 竹輪 豆腐 豚肉 そうめん 米 麦</p>	<p>牛乳 ベーコン卵 チーズ チキンカツ 丸パン ごま油 でんぶん 油 砂糖</p>	<p>牛乳 豚肉 チキンハム いか 1食ご飯の友 米 春雨 ごま油 砂糖 ごま</p>	<p>牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわしの生姜煮 かつお節 米 麦 砂糖</p>	<p>牛乳 豚肉 みそ ツナ わかめ ひのくにパン うどん 砂糖 ごま油 ごま</p>
みどり	<p>オクラ にんじん たまねぎ ねぎ にんにくしょうが こんにゃく</p>	<p>トマト たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし</p>	<p>たまねぎ にんじん えのき 梅 ねぎ キャベツ きゅうり もやし</p>	<p>たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし コーン きゅうり にんにくしょうが キャベツ</p>
小中	<p>エネルギー 597kcal たんぱく質 24.4g エネルギー 767kcal たんぱく質 30.7g</p>	<p>エネルギー 622kcal たんぱく質 25.8g エネルギー 811kcal たんぱく質 33.9g</p>	<p>エネルギー 543kcal たんぱく質 24.7g エネルギー 710kcal たんぱく質 30.9g</p>	<p>エネルギー 571kcal たんぱく質 23.9g エネルギー 747kcal たんぱく質 30.3g</p>	<p>エネルギー 615kcal たんぱく質 27.0g エネルギー 803kcal たんぱく質 34.7g</p>
こんだて	<p>れんこんのみそマヨ和え ごはん かぼちゃのうま煮</p>	<p>わくわく! セレクト給食</p>  <p>セレクトゼリー チリコンカン ドッグパン ポトフ</p>	<p>16 ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」</p>  <p>おすすめメニュー ごまじゃこサラダ もち麦ごはん マーボーなす</p>	<p>17 グリーンサラダ トンカツ むぎ麦ごはん なつやさい 夏野菜カレー</p>	<p>18 鮮本給食「こまったくさん」のシチー</p>  <p>ツナサラダ オムレツ ミルクパン こまったくさんのシチュー</p>
あかき	<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ツナ ひじき みそ 米 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 チーズ コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 ぱんかんゼリー ぶどうゼリー</p>	<p>牛乳 豆腐 大豆 鶏肉 ちりめん みそ 米 もち麦 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 ごまレッシング</p>	<p>牛乳 豚肉 チキンハム トンカツ 米 麦 油 砂糖 白いんげん豆</p>	<p>牛乳 鶏肉 ツナ オムレツ ミルクパン じゃがいも 砂糖 油 白いんげん豆</p>
みどり	<p>かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん れんこん きゅうり コーン</p>	<p>キャベツ たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ マッシュルームトマト</p>	<p>たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ しようが なす にんにく キャベツ きゅうり</p>	<p>にんにくトマト なす しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>たまねぎ オクラ にんじん トマト パセリ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン</p>
小中	<p>エネルギー 591kcal たんぱく質 22.8g エネルギー 767kcal たんぱく質 28.5g</p>	<p>エネルギー 573kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 736kcal たんぱく質 30.7g</p>	<p>エネルギー 622kcal たんぱく質 26.7g エネルギー 810kcal たんぱく質 33.5g</p>	<p>エネルギー 643kcal たんぱく質 25.2g エネルギー 859kcal たんぱく質 33.6g</p>	<p>エネルギー 647kcal たんぱく質 29.1g エネルギー 855kcal たんぱく質 37.9g</p>

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

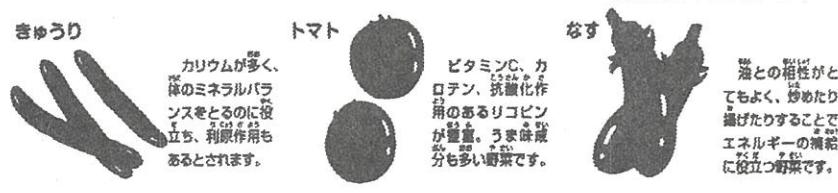
(©2010熊本県くまモン)

★献立は都合により変更することがあります。

たなばた せよじ じょく 七夕の行事食 そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」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。

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網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。



夏の健康づくりに夏野菜!

