

小学校



れいわ6ねん 7・8がつ こんだてよていひょう



宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					おもにエネルギーになる	おもにからだのそしきをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる			
ふるさとくまさんデー・熊本市					タイピーエン ひごぎょうざ(2個) きりぼしだいこんのごまネーズ	こめ むぎ さとう えんどうまめはるさめ ノンエッグマヨネーズ ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく ちくわ いか	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ にんにく にら しょうが きゅうり きりぼしだいこん	633	23.1
うどんうまかデー・トマトジュース					やさいのスープに れいせいトマトスパゲティ チョコだいず	パン じゃがいも スパゲティ オリーブオイル チョコだいず	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パプリカ トマト にんにく アスパラガス トマトジュース	695	24.2
2	か	しよくパン		あつあげのみそしる いわしのうめに とうがんのかぼすあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ いわし ハム わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ うめ ごぼう ねぎ とうがん とうもろこし キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	575	25.3	
4	もく	むぎごはん		ハヤシライス コブサラダ	こめ むぎ さとう ミックスビーンズ じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく チーズ	にんじん しめじ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし レモンかじゅう	615	20.4	
5	きん	むぎごはん		わかめスープ プルコギ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく ちくわ わかめ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし にら にんにく しょうが パプリカ	572	20.6	
8	げつ	むぎごはん		もずくとたまごのスープ タコライスのぐ レタス・トマト	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チキンハム たまご とうふ ぶたにく だいずフレーク もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ レタス トマト ピーマン にんにく しょうが	557	24.8	
9	か	まるパンカット		ポークビーンズ てりやきチキンパティ あまなつサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく えだまめ きゅうり キャベツ あまなつみかん	650	29.8	
10	すい	ごはん(減)		キムチうどん にらまんじゅう こんにやくサラダ	こめ さとう こむぎこ うどん こんにやく ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス あかみそ (だし:いわし あじ こんぶ)	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが はくさいキムチ にら ねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし	592	25.7	
11	もく	むぎごはん		けんちんじる しおさば ゴーヤのツナあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ツナ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ゴーヤ とうもろこし	610	25.5	
12	きん	むぎごはん		にくみそビーフン にらのあますあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム あかみそ ふりかけ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり にら	569	20.9	
15	げつ									
16	か	ミルクパン		にくだんごスープ やさいのとうふよせ ひやしちゅうかサラダ	パン さとう ねりごま ごまあぶら パンこ ちゅうかめん でんぷん	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく たら ひじき とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ きゅうり えだまめ しょうが とうもろこし レモンかじゅう	623	26.5	
17	すい	むぎごはん		しおとりじゃが スタミナサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	601	26.0	
まごわやさしい給食					あおさのみそしる ごぼういりハンバーグ ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ あぶらあげ あおさ とりにく むぎみそ こんぶ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり ピーマン パプリカ ごぼう	546	22.3
食育わくわくデー・夏の食材					なつやさいのキーマカレー フルーツしらたま	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいずフレーク	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン たまねぎ にんにく しょうが なす りんご もも パイン みかん	654	19.7
8がつ										
29	もく	むぎごはん		カレーマールボー いとかんてんサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク とうふ あかみそ ツナ かんてん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	617	26.4	
30	きん	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご チキンハム とうふ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ にら にんにく しょうが レタス トマト	638	24.0	

※献立は都合により変更する場合があります。

7・8月の
給食目標

暑さに負けない食事をしよう

7・8月は、暑い夏を乗り切るために、夏野菜をたくさん取り入れたり、食欲増進や食べやすさを意識した献立になるよう工夫しています。暑くなると食欲が落ちてしまい、夏バテしやすくなってしまう。栄養バランスを意識しながら、3食しっかり食べて、体調を整え、夏を元気に乗り切ってほしいと思います。

栄養&水分たっぷりの
夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分がたっぷり含まれており、体温を下げる効果があります。また、不足しがちなビタミンも豊富なので、積極的に食べてビタミンを補給しましょう。
給食にもたくさん取り入れているので、探してみましょう。



食欲がわくように
味付けを工夫しよう！

カレー味やピリ辛味などスパイシーな味付けやすっぱい味付けは、食欲増進につながります。
給食では、カレー粉やチリパウダー、トウバンジャンでスパイシーに、梅やレモン果汁、かぼす果汁でさわやかな酸味を取り入れています。



冷たい麺料理は
他の食材と組み合わせよう

冷たい麺料理がおいしい季節ですね。麺だけだと栄養が偏ってしまうので、いろいろな具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。
給食では、宇土産トマトジュースを使った冷製スパゲティと冷やし中華サラダを取り入れています。



ごはんと一緒に
もりもり食べよう！

食欲がわかないときは、ごはんの上におかずを乗せる丼や〇〇ライスなどが一皿でいろいろな栄養がとれるのでおすすめです。
給食では、タコライスやシシリアンライスなどごはん+お肉+野菜を組み合わせたメニューを取り入れています。

【佐賀県】
シシリアン
ライス



【沖縄県】
タコライス

