



# れいわ7ねん7がつ こんだてよていひょう



幼稚園

宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだのもとになる	みどり おもにからだのちようしをととのえる
1	か	こくとうパン		ポークビーンズ てりやきチキン ごぼうサラダ	パン さとう こくとう あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	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 えだまめ トマト にんにく ごぼう きゅうり しょうが
2	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さばのカレーしょうゆづけ とうがんのかぼすあえ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば ハム わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり とうがん かぼすかじゅう
3	もく	むぎごはん		にくみそビーフン とうふハンバーグのきのこソース 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ むぎ さとう ビーフン ごま パンこでんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく のり かつおぶし あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しめじ えのきたけ
4	きん	むぎごはん		もずくとたまごのスープ タコライスのご レタス・トマト シークワサーゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら シークワサーゼリー でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン もずく たまご とうふ ぶたにく だいずフレーク	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイピーマン にんにく しょうが レタス トマト
7月7日【セタメニュー】							
7	げつ	むぎごはん		たなばたじる にくだんごのあまずだれ オクラのじゃこあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう おさかなめん なんと とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし ちりめん (だし:かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ しょうが オクラ きゅうり りんごかじゅう
8	か	しょくパン		ピリからたんたんスープ サラダうどん チョコだいず	パン さとう ごまあぶら うどん ごま チョコだいず ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう ツナ かつおぶし しおこんぶ あかみそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ トマト きゅうり とうもろこし
まごわやさしい給食							
9	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる だいずととうふのフライ ごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま パンこ こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ すりみ だいず あおさ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり ほしいたけ
10	もく	むぎごはん		くるまふいりにくだんごのスープ ぶたにくとはるさめのオイスターいため	こめ むぎ さとう あぶら ふ ごまあぶら ごま えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく パプリカ にら もやし ほしいたけ
11	きん	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのご レタス 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう チキンハム たまご 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
ふるさとくまさんデー【熊本市】							
14	げつ	むぎごはん		タイピーエン ひごぎょうぎ だいずとひじきのカレーふうみサラダ	こめ むぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ こむぎこでんぶん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ うずらたまご だいず ひじき とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きくらげ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし にら にんにく
うとんうまかデー【トナジュース】							
15	か	コップパンカット		かぼちゃのクリームスープ サルサドッグ チーズサラダ	パン さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム ウインナー	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマトジュース スプキーニ とうもろこし キャベツ ピーマン きゅうり トマト レモンかじゅう
16	すい	むぎごはん		ごもくじる いわしのうめに ゴーヤのツナマヨあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ツナ (だし:かつお こんぶ)	ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にがうり とうもろこし うめ
17	もく	むぎごはん		しおにくじゃが ちゅうかあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく しおこうじ ごま ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん にんにく きゅうり もやし しょうが にら
食育わくわくデー【夏の食材】							
18	きん	むぎごはん		なつやすみカレー フルーツあんじん	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あんにんどうふ	かぼちゃ にんじん りんご ピーマン なす たまねぎ にんにく しょうが トマト みかん もも パイン バナナ



なつやすみ



※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

熊本県の「おいしい」を紹介しています

## ふるさとくまさんデー



毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。7月は「熊本市」です。タイピーエンは、熊本のご当地グルメとして知られている春雨を使った具だくさんの料理です。おかずには、熊本県産のにらやキャベツで作られた肥後ぎょうざと、熊本市でたくさん作られている大豆を使ったサラダを組み合わせています。

### 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。



### 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。麺だけでなく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、サラダうどんを作る予定です。



### 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、すっぱい味は、食欲増進につながります。カレー粉やチリパウダー、トウバンジャンでスパイシーな味に、レモン、かぼすで爽やかな酸味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。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。



## 宇土市学校給食センター公式Instagram始めました！

令和7年4月から、宇土市役所・まちづくり推進課と連携して、毎日の給食の献立を写真付きで紹介しています。各学校・園で給食の時間に放送するひとくちメモとあわせて掲載していますので、ご覧いただき、ご家庭で話題にいただければと思います。フォロー・いいねをいただけると嬉しいです。

