



れいわ5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

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主 な 材 料			
					きいろ	あか	みどり	
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	
3	げつ	むぎごはん		とうふととうがんのちゅうかに はるまき ナムル	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ とうがん きゅうり もやし たら キヤベツ しょうが	
4	か	コッペパンカット		ラビオリスープ チリコンカン	パン さとう こむぎこ レッドキドニー	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく だいず ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし にんにく	
5	すい	むぎごはん		かぼちゃそぼろに さんがやき 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あじ みそ のり	かぼちゃ にんじん ねぎ いんげん たけのこ ごぼう たまねぎ しょうが	
6	もく	むぎごはん		レバーいりカレーマーボー こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん 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 レバー とうふ あかみそ かいそうミックス	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり にんにく とうもろこし しょうが ねぎ	
7	きん	むぎごはん		たなばたじる にくだんご チーズサラダ たなばたゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ パインゼリー	ぎゅうにゅう うおめん とうふ とりにく チーズ わかめ (だし: こんぶ かつおぶし)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ しめじ	
ふるさとくまさんデー								
10	げつ	むぎごはん		ごもくじる いわししょうがに ゴーヤのひこずり	こめ むぎ じゃがいも さとうこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ぶたにく こめみそ (だし: こんぶ かつおぶし)	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ ゴーヤ ねぎ しょうが	
11	か	しょくパン		にくだんごスープ ひやしちゅうかサラダ いちごジャム	パン さとう ごまあぶら ちゃんぽんめん パンこ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム わかめ ぶたにく かまぼこ	たけのこ キヤベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり ねぎ もやし トマト とうもろこし	
まごわやさしい給食								
12	すい	むぎごはん		なすのみそしる とうふつつみやき 宇土産のりてづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いとかつお わかめ とりにく みそ のり (だし: いりこ)	なす たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ しいたけ にんじん しょうが	
免疫力アップデー								
13	もく	むぎごはん		わかめスープ ビビンバ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく わかめ あかみそ	にんじん たまねぎ しめじ さんさい もやし ほうれんそう はくさいキムチ にんにく しょうが	
花園幼リクエスト給食								
14	きん	むぎごはん		なつやさいかレー かみかみあえ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか	かぼちゃ にんじん なす ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん りんご きゅうり トマト にんにく しょうが	
17	げつ	うみのひ						
うとんうまかデー								
18	か	ミルクパン		やさいスープ とりにくのトマトソースかけ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チキンウイナー	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ ブッキーニ トマト にんにく	
19	すい	むぎごはん		はるさめのタンタンスープ ごもくたまごやき ばいにくあえ ーしょくふりかけ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いとかつお あかみそ ふりかけ	たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし にんじん きくらげ きゅうり しいたけ にんにく ねぎ キヤベツ グリンピース うめ しょうが	
20	もく	むぎごはん		ハヤシライス フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも バター カクテルゼリー やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ペーコン だっしふんにゅう	にんじん しめじ たまねぎ もも パイン りんご みかん にんにく トマト	

今月の献立のテーマ

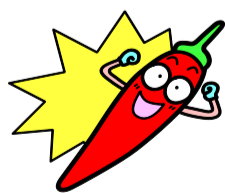
※献立は、都合により変更することがあります。

暑さに負けない食事をしよう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、暑い夏を乗り切るために、夏野菜をたくさん取り入れ、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。

★夏野菜を食べよう！

汗と一緒にビタミンも体の外へ出てしまいます。夏野菜には、不足しがちなビタミン類が豊富です。旬の野菜を食べてビタミン補給をしましょう。給食にもたくさん入れています。



食欲がないときは、カレー風味や、すっぱい味付けにするなど、食べやすい味付けの工夫をしてみましょう。

ピリ辛味も食欲が出てきますよ。自分で料理して食べるのもいいですね。給食もカレー麻婆・チリコンカン・ナムル・梅肉あえなど、食べやすい味付けを入れています。

★冷たい麺料理は他の食材と一緒に

休みの日の昼食など、手軽な麺類の頻度が多いかもしれません。麺だけににならないように、具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。

給食では冷やし中華サラダにします。

