

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 おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちようしをととのえる
1	すい	むぎごはん		ハヤシライス キャロットサラダ	こめ おぎ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ぎゅうにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎりんご マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうりにんにく
2	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さばのてりやき ポテトチーズサラダ	こめ おぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうとうふ チーズ あぶらあげ さば むぎみそ ハム わかめ (だし:いりこ)	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり
3	きん	むぎごはん		トマたまスープ チキンのきのこソースがけ 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ おぎ でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく のり かつおぶし	トマト たまねぎ とうもろこし ねぎ しめじ しょうが にんにく にんじん エリンギ しいたけ
6	げつ	むぎごはん		じゃがぶたキムチ ちゅうかサラダ	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ はくさいキムチ トマト きくらげ
うとんうまかデー【トマトジュース】							
7	か	まるパンカット		やさいのスープに ハンバーグのトマトソースがけ ごぼうサラダ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん きゅうり トマト ごぼう にんにく しょうが
8	すい	むぎごはん		ちゅうかどんのく シューマイ ナムル	こめ おぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう おきえび さかなすりみ ぶたにく かまぼこ ひじき とうふ とうにゅう	たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが とうもろこし もやし ほうれんそう えだまめ
9	もく	むぎごはん		うおそうめんじる にくづめいなり オクラのじゃこあえ 1食ふりかけ	こめ おぎ あぶら ごま でんぷん さとう ごまあぶら ふりかけ	ぎゅうにゅう なたとうふ とりにく うおそうめん ぶたにく かつおぶし ちりめん かいそうミックス あぶらあげ (だし:かつおぶし・こんぶ)	にんじん オクラ ねぎ ほしいたけ きゅうり たまねぎ しょうが
10	きん	むぎごはん		たまごスープ ガパオライスのぐ フルーツムース	こめ おぎ でんぷん ごまあぶら さとう フルーツムース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん なす しょうが にんにく チンゲンサイ ピーマン パセリ
13	げつ	むぎごはん		ワンタンスープ プルコギ	こめ おぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく あかみそ みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きくらげ にら チンゲンサイ もやし ピーマン
緑川小ワクエスト給食							
14	か	ミルクパン		スパゲティナポリタン チーズサラダ	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし
ふるさとくまさんデー【熊本市】							
15	すい	むぎごはん		タイピーエン ぎょうざ ゆかりあえ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん りよくとうはるさめ さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく うずら たまご	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ にら にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし しそ
まごわやさしい給食							
16	もく	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 おぎ さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく いわし ツナ (だし:かつおぶし・こんぶ)	ごぼう ほしいたけ とうもろこし にんじん ねぎ キャベツ うめ きゅうり ゴーヤ
食育わくわくデー【夏の食材】							
17	きん	むぎごはん		なつやさしいカレー フルーツあんぱん	こめ おぎ じゃがいも あんにんどうふ 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	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが みかん もも パインりんご
なつやすみ 							
8/31	きん	むぎごはん		カレーマナー パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごまぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいたいフレーク かいそうミックス あかみそ	なす たまねぎ ほしいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが

※献立は都合により変更する場合があります。

※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

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に工夫しています。暑くなると食欲が落ちてしまい、夏バテやすくなってしまう。栄養バランスを意識しながら、3食食べて、体調を整え、夏を元気に乗り切ってほしいと思います。

夏野菜を積極的に食べよう！

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。



味つけを工夫しよう！

カレー味やピリ辛、酸っぱい味は、食欲増進に繋がります。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みましょう。



冷たい料理は他の料理と組み合わせよう！

冷たい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。



冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸の働きを弱め、食欲不振や疲れの原因になります。冷たいジュースやアイスは時間を決めて楽しみ、温かいスープやみそ汁で体の中から温めましょう。

ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



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、熊本県の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を組み合わせています。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー

7日(火)は、轟地区の小森さんが栽培されている「まいひめ物語(トマト)」を紹介いたします。

給食では、「まいひめ物語」から作られたトマトジュースを使って、ハンバーグのトマトソースを作ります。

まいひめ物語は、一般的なトマトよりも甘味が強く、さわやかな酸味とうま味が特徴のトマトです。糖度が高く、果肉がしっかりしているためフルーツのような甘さが広がります。楽しみにしていてくださいね♪



生産者の小森さん(轟地区)