小学校

れいわ8ねんど 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

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	おもなざいりょう あか おもにからだをつくる	おもなざいりょう みどり おもにからだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	すい	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス キャロットサラダ	こめ むぎ バター アーモンド 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	616	21.2
2	もく	むぎごはん	牛乳	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 むぎ 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	633	22.0
3	きん	むぎごはん	牛乳	トマトたまスープ 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 むぎ 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	592	26.1
6	げつ	むぎごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ ナッツいりちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく カシューナッツ 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	586	21.2
		うとんうまかデー【トマトジュース】							
7	か	まるパンカット	牛乳	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	595	22.6
8	すい	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ シューマイ（2個） ナムル	こめ むぎ 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 むきえび 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	599	23.5
9	もく	むぎごはん	牛乳	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 むぎ 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 なると 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 ほししいたけ きゅうり たまねぎ しょうが	586	25.1
10	きん	むぎごはん	牛乳	たまごスープ ガパオライスのぐ フルーツムース	こめ むぎ 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 バジル	629	23.7
13	げつ	むぎごはん	牛乳	ワンタンスープ プルコギ	こめ むぎ 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	585	21.2
		緑川小リクエスト給食							
14	か	ミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン チーズサラダ ココアビーンズ	ミルクパン さとう あぶら コンスターチ スパゲティ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ だいず	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	665	24.3
		ふるさとくまさんデー【熊本市】							
15	すい	むぎごはん	牛乳	タイピーエン ぎょうざ（2個） ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん りょくとうはるさめ 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	585	22.7
		まごわやさしい給食							
16	もく	むぎごはん	牛乳	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 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 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	596	26.5
		食育わくわくデー【夏の食材】							
17	きん	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツあんにん	こめ むぎ 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	647	17.8
		なつやすみ							
8/31	きん	むぎごはん	牛乳	カレーマーボー バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ 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 だいずフレーク かいそうミックス あかみそ	なす たまねぎ ほししいたけ 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	641	25.1

※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、夏バテしやすくなってしまいます。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て！

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）