



日	曜	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	あか	みどり
ふるさとくまさんデー・熊本市							
1	げつ	むぎごはん	牛乳	タイプーエン ひごぎょうぎ 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 でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
うどんうまかデー・トマトジュース							
2	か	しょくパン	牛乳	やさいのスープに れいせいトマトスパゲティ チョコだいた	パン ジャがいも スパゲティ オリーブオイル チョコだいた	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー 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
3	すい	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん	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
4	もく	むぎごはん	牛乳	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
5	きん	むぎごはん	牛乳	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
8	げつ	むぎごはん	牛乳	もずくとたまごのスープ タコライスのご 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 だいた 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
9	か	まるパンカット	牛乳	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 だいた 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
10	すい	ごはん(減)	牛乳	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
11	もく	むぎごはん	牛乳	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 ジャがいも 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
12	きん	むぎごはん	牛乳	にくみそビーフン にらのあまずあえ 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

15 げつ うみのひ

16	か	ミルクパン	牛乳	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 でんぶん	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
17	すい	むぎごはん	牛乳	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
まごわやさしい給食							
18	もく	むぎごはん	牛乳	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
食育わくわくデー・夏の食材							
19	きん	むぎごはん	牛乳	なつやさいのキーマカレー フルーツだんご	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ あぶら コーンスターチ カクテルゼリー みずあめ 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 だいた 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

※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います。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。



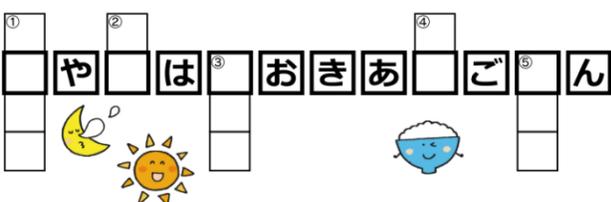
【佐賀県】  
シシリアン  
ライス



【沖縄県】  
タコライス

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- 朝のあいさつ。
- 由んほで〇〇かりをします。
- 野菜を売っている店。
- 雨が降ったらさすもの。
- 夜空にさく花。

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみてください。

