



れいわ5ねん 7・8がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・網津・走湯小

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 | | | えいようりょう | |
|----|-------|----------|--|---|---|--|--------------|-----------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 3 | げつ | むぎごはん | とうふとうがんのちゅうかに はるまき ナムル | こめ むぎ さとう でんぶん 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 キャベツ しょうが | 567 | 20.7 |
| 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 ベーコン 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 | 584 | 23.5 |
| 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 でんぶん こんにゃく | 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 | 594 | 25.5 |
| 6 | もく | むぎごはん | レバーいりカレーマーボー こんにゃくサラダ | こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく 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 | 623 | 24.6 |
| 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 | 538 | 19.6 |
| 10 | げつ | むぎごはん | ふるさとくまさんデー 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 こんにゃく | 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 | 625 | 26.4 |
| 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 ちゃんぼんめん 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 キャベツ 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 | 564 | 23.3 |
| 12 | すい | むぎごはん | まごわやさしい給食 なすのみそしる とうふつつみやき 宇土産のりのでづくりふりかけ | こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぶん | 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 | 566 | 24.6 |
| 13 | もく | むぎごはん | 免疫力アップデー わかめスープ ビビンバ ぶどうゼリー | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー | 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 | 567 | 21.5 |
| 14 | きん | むぎごはん | 花園ゆりクエスト給食 なつやさいかレー かみかみあえ | こめ むぎ じゃがいも ごま さとう | 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 | 622 | 21.9 |
| 17 | げつ | | うみのひ | | | | | |
| 18 | か | ミルクパン | うとんうまかデー 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 でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー | キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ ズッキーニ トマト にんにく | 635 | 31.5 |
| 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 ばいにくあえーしよくふりかけ | 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 キャベツ グリンピース うめ しょうが | 559 | 22.0 |
| 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 ベーコン 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 | 657 | 20.2 |
| 29 | か | まるパンカット | ミネストローネ チキンパティ コールスローサラダ | パン マカロニ パンこ じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう チキンハム とりにく ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく トマト | 585 | 23.8 |
| 30 | すい | むぎごはん | ワンタンスープ ドライカレー れいとうみかん | こめ むぎ ワンタン | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ とうもろこし もやし みかん にんにく しょうが | 608 | 22.7 |
| 31 | もく | むぎごはん | マーボーはるさめ シューマイ きゅうりのちゅうかあえ | こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ | にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり えだまめ ねぎ にんにく しょうが | 640 | 22.5 |

今月の献立のテーマ

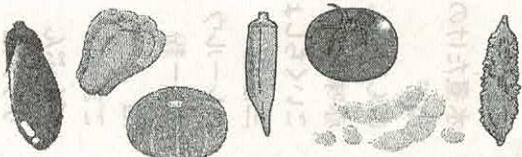
※献立は、都合により変更することがあります。

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。



★味付けを工夫しよう!



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。麺だけにしないように、具を乗せたり、おかずを組み合わせてみましょう。

給食では冷やし中華サラダにします。

