

令和7年7月・8月



学校給食献立



千丁学校給食センター

7月

月	火	水	木	金
今月使う旬の食材 枝豆 ブッキーニ ピーマン トマト きゅうり なす ゴーヤ かぼちゃ いんげん	1 イチゴジャム カシューナッツサラダ 食パン スパゲティナポリタン スパゲティをゆでる時に塩を入れる理由は、①スパゲティに下味(したあじ)をつけるため②スパゲティの食感をよくするためです。塩を入れてゆでると、スパゲティが水を吸いにくく、やわらかくなりすぎずに歯ごたえを残してゆでることができます。	2 いそあえ いりこのつくだに 麦ごはん トマト肉じゃが トマトのふるさは、南アメリカのアンデス高原(こうげん)という所です。最初は食べものではなく、見るためのものとして利用されていたそうです。トマトには、うま味(み)成分のグルタミン酸がふくまれており、加熱することによって甘味やうま味が増します。	3 ゴーヤとポテトの卵とじ れんこん入りつくね(幼小1・中2) ミルクパン オニオンスープ ゴーヤには、ビタミンCをはじめ、ミネラルが多くふくまれています。ゴーヤの栄養成分は、夏バテを予防したり、食欲を出すはたらきをします。給食では、苦味があまりでないように工夫し、食べやすく調理をしています。	4 野菜のゆかりあえ やきししゃも(幼小1・中2) 麦ごはん ごもく煮 ししゃもは、漢字で書くと、「柳(やなぎ)の葉の魚」と書きます。柳の葉のように細長い形をしていることからついたものです。ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。カルシウムを多くふくんでいるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。
Kcal	小587 中803 幼497	小623 中801 幼494	小609 中813 幼468	小577 中756 幼467
赤	牛乳 鶏肉	牛乳 豚肉 牛肉 かまぼこ いりこ のり	牛乳 ベーコン 卵 つくね	牛乳 鶏肉 大豆 ししゃも
黄	パン スパゲティ 砂糖 油	米 麦 じゃがいも ごんにゃく	パン 油 じゃがいも	米 麦 ごんにゃく じゃがいも 油
緑	カシューナッツ ジャム たまねぎ にんじん しめじ コーン ピーマン キャベツ きゅうり	砂糖 油 ごま たまねぎ にんじん グリンピース トマト ほうれんそう えのきたけ キャベツ	たまねぎ にんじん にがうり キャベツ パセリ	砂糖 ごぼう にんじん しいたけ きゅうり ゆかり たけのこ いんげん キャベツ
7 野菜のマヨネーズあえ セタゼリ セタ給食 ハンバーグ 麦ごはん 魚そうめん汁 今日はセタです。セタとは、七月七日の夜に、天の川の両側にいるひこ星とおり姫が、年に一度だけ会えることができるという伝説にちなんだ行事です。今日の給食は、セタをイメージして作りました。	8 切り干し大根のごま煮 いわしのおかか煮 麦ごはん ぶりから豚汁 今日の豚汁には、キムチが入っています。少しピリッとさせて、暑い季節でも食べやすくしました。キムチは、はっそう食品とよばれ、乳酸菌(にゅうさんきん)を多くふくんでおり、腸(ちよう)の働きをよくしてくれます。	9 ナムル 春巻き 麦ごはん マーボー春雨 野菜は、水分をたくさんふくんでいるものが多いです。ごはんや芋、甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖分がうすめられて歯に残ることが少なくなり、むし歯予防になります。	10 れんこんサラダ オムレツ 食パン ミネストローネ ミネストローネには、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。イタリアでは、必ずしもトマトを入れるというきまりはなく、自由に食材を組み合わせて作る日本のみそ汁のような料理だそうです。	11 フルーツのヨーグルトかけ (麦ごはん) 夏野菜カレー (カレールウ) 夏野菜は、夏の暑い時期の体にとって必要なビタミンやミネラルがたくさんふくまれている、汗などで失われた水分を補う働きもあります。残さず食べて、暑さに負けない体を作りましょう。
Kcal	小632 中821 幼560	小617 中789 幼511	小638 中855 幼489	小629 中813 幼531
赤	牛乳 魚そうめん ハンバーグ わかめ	牛乳 豚肉 豆腐 いわし	牛乳 牛肉 豚肉 赤み春巻	豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト
黄	米 麦 砂糖	米 麦 さといも ごんにゃく 油 砂糖 ごま	米 麦 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま	パン マカロニ ごま
緑	キャベツ にんじん コーン オクラ きゅうり たまねぎ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ 白菜キムチ だいこん キャベツ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう たけのこ しょうが もやし	たまねぎ キャベツ にんじん れんこん きゅうり コーン
14 すみそあえ わかめごはん かぼちゃのうま煮 厚あげは、豆腐を厚めに切り、水気を切って油であげたものです。油あげとはちがい、中は豆腐の状態を保つようにあげられています。	15 マカロニサラダ (ウインナー) (パン) セルフホットドッグ コーンクリームスープ 牛乳には、カルシウムが多くふくまれるだけでなく、病気の菌から体を守ったり、イライラをしずめたりする働きがあります。	16 ふりかけ(ごはんの友) くまさんデー 夏野菜のあまからいため 麦ごはん タイピーエン 今日はふるさとくまさんデーの献立です。夏野菜の甘辛炒めには、疲労回復に役立つビタミンB1(びーワン)を豊富にふくむ、豚肉と夏野菜を使っています。また、タイピーエンは、熊本県の郷土料理(きょうどりよう)です。	17 海そうサラダ とりのからあげ ミルクパン トマトとレタスのスープ 今日は1学期最後の給食です。1学期の給食時間をふり返ってみましょう。食事のマナーはどうでしたか? 苦いな食べものも、食べてみるようにしましたか? 夏休みも早ね・早おき・あさごはんで元気に過ごしましょう!	夏休みも 早寝! 早起き! 朝ごはん! がんばろうネ!
Kcal	小629 中809 幼466	小634 中806 幼482	小588 中760 幼467	小666 中840 幼504
赤	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ わかめ	ウインナー 牛乳ベーコン 白いんげん豆	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 海藻
黄	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごんにゃく	パン 砂糖 油 マカロニ	米 麦 春雨 ごま油 油 ごんにゃく	パン マカロニ 油
緑	かぼちゃ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	キャベツ たまねぎ にんじん なす たけのこ ブッキーニ ピーマン	れんこん たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり

8月

2学期もがんばりましょう!!	26 とうふサラダ (麦ごはん) ボークカレーライス (カレールウ) カレーといえば、海上自衛隊のカレーライスの風習(ふうしゅう)を知っていますか? 海上自衛隊では、毎週金曜日にはカレーライスを食べる習慣があります。海の上での長い期間の勤務では、曜日の感覚がなくなってしまう。これを防ぐため、金曜日に、船の調理員がカレーライスを提供する習慣が生まれたの	27 野菜のピーナッツあえ とりのさっぱり煮(小1・中2) 麦ごはん ごもく汁 今日のとりとりのさっぱり煮は、手羽元(てばもと)という、とり肉のつばさの根元の部分で、骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨みがあり、とり肉の味がよくわかる部位です。	28 メンチカツ 一食めんつけ 野菜サラダ ミルクパン ひやううどん 日本のうどん文化は、空海(くわい)というお坊さんが、中国の「混沌(こんとん)」という、ねった小麦粉をゆでて食べる食文化を日本に伝えたことが始まりと言われています。うどんという名前は、混沌(コント)→検鈍(ケント)→温鈍(オントン)→「饅頭(マントン)」から今の「うどん」へと	29 春雨のすのもの (ぶたキムチ) (麦ごはん) セルフぶたキムチごはん 中華スープ みなさんは、お酢を使った料理は好きですか? お酢には、食べ物から腐るのを防いだり、体の疲れをとる働きがあります。お酢が使われた料理はさっぱりとした味付けで、暑い季節にぴったりな料理です。
Kcal	小680 中835 幼567	小606 中765 幼482	小619 中829 幼534	小558 中723 幼476
赤	豚肉 大豆 牛乳 豆腐	牛乳 厚揚げ 鶏肉	牛乳 メンチカツ ささみ	豚肉 牛乳 豆腐
黄	米 麦 油 ごま	米 麦 ごんにゃく じゃがいも 油 砂糖 ピーナッツ	パン うどんめん 油	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 春雨 砂糖
緑	じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく キャベツ コーン	にんじん だいこん こまつな しょうが ねぎ もやし キャベツ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	にんにく たけのこ 白菜キムチ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。