



学校給食献立表

○食育目標

夏の食生活を考えよう！

○給食目標

正しい手洗いをしよう！

★水分補給はこまめにしよう★

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物は特に、ゆっくり飲むようにしましょう。



栄養バランスを大切に



あっさりとしたものが食べやすいですが、それはばかりでは疲れがとれにくくなります。給食の献立のように「赤・緑・黄」の食品がそろってにしながら食べましょう。

ビタミンB群、Cをとろう



炭水化物やたんぱく質を身体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄養素です。また、身体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCもとりましょう。

冷たいもののとりすぎ注意



暑くなると、冷たいものを多くとりがちですが、胃に負担をかけてしまいます。また、アイスやジュースなどは糖分のとりすぎにもなるため注意しましょう。

今月の旬の食材

きゅうり、トマト
すいか、かぼちゃ
ゴーヤ、ピーマン
なす、ズッキーニ
ブルーベリー
おくら

7月のふるさとくまさんデーは、
東陽町で栽培されている
ブルーベリーを使う予定です！

ブルーベリー

ブルーベリーには、紫色のもとになっている「アントシアニン」という栄養があります。目の疲れをとる働きや、視力低下を防いでくれる働きがあります。



東陽学校給食センター

月		火		水		木		金	
献立	1	鶏とレバーのカレー風味 麦ごはん 卵スープ レバーには、鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。苦手な人も食べやすくカレー味にします。食べてみてください。	2 手作りももゼリー チリコンカン コッペパン 野菜のスープ煮 チリコンカンは、メキシコ料理とアメリカ料理が合わさった「テクス・メクス料理」の1つです。挽肉と豆を煮込んだ料理です。	3 オクラのごまあえ 魚のしょうがソースかけ 麦ごはん みそ汁 オクラは、6月～9月に旬を迎える夏野菜です。オクラの特徴であるネバネバの実は、食物せんいという栄養素です。	4 ゴーヤチャンプル いわしの甘露煮 麦ごはん 春雨スープ かんろ煮とは、しょうゆやみりんに多めの砂糖や水あめを加えた汁で照りが出るように煮た料理のことです。				
	5 8 9 中 8 6 6 小 2 8 . 1 中 3 5 . 3	5 7 8 中 7 6 1 小 2 4 . 8 中 3 1 . 4	6 0 0 中 7 3 1 小 2 4 . 1 中 2 8 . 3	5 8 7 中 7 2 8 小 2 5 . 3 中 3 1 . 0					
	牛乳 鶏レバー とり肉 ベーコン 卵 米 麦 小麦粉 でんぷん 油 かつお しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	牛乳 豚ひき肉 とり肉 大豆 コッペパン さとう 油 じゃがいも たまねぎ 人参 ビーマン キャベツ トマト缶 ももジュース 黄桃缶	牛乳 ホキ みそ 油揚げ わかめ だしこんぶ 米 麦 油 でんぷん 小麦粉 ごま油 さとう ごま しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	牛乳 ぶた肉 ツナ いわしの甘露煮 卵 米 麦 油 はるさめ 人参 きくらげ ゴーヤ もやし しいたけ キャベツ ねぎ					
	7	8	9	10	11				
献立	七夕フルーツカクテル 鶏ごぼうごはん 七夕汁 今日は七夕メニューです。星型のおくらと魚そうめんを天の川をイメージした七夕汁と、星型のゼリーが入った七夕フルーツカクテルです。	ひじきサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー 夏野菜カレーには、今が旬のかぼちゃやなす、ズッキーニなどの夏野菜をたくさん使っています。	魚のラビコットソースかけ コッペパン コーンスープ ラビコットとは、フランス語で「元気をださせる」という意味です。様々な野菜や漬物をみじん切りにし、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソースです。	トマトのサラダ 高菜の油炒め 麦ごはん タイビーエン タイビーエンは、熊本を代表する郷土料理の一つです。中国の福建省（ふっけんしょう）から伝わり、日本でもアレンジされました。	ぎょうざ もやしのナムル 麦ごはん マーボーなす なす特有の「ナスニン」という栄養があります。ナスニンは、むらさき色の皮に多く含まれるので、皮をむかずに食べましょう。				
	5 8 1 中 7 1 4 小 2 0 . 0 中 2 3 . 7	6 5 7 中 8 2 5 小 1 9 . 6 中 2 4 . 0	6 0 4 中 7 7 5 小 2 8 . 5 中 3 5 . 1	6 0 3 中 7 5 4 小 2 2 . 5 中 2 7 . 2	6 0 5 中 7 7 8 小 2 3 . 1 中 2 9 . 0				
	鶏肉 えだまめ 牛乳 うおそうめん わかめ だしこんぶ 米 油 さとう つきこんにやく ごぼう 人参 キャベツ オクラ ねぎ カクテルゼリー バイン缶 みかん缶 黄桃缶	牛乳 油揚げ とり肉 ひじき 米 麦 さとう じゃがいも 油 キャベツ きゅうり かぼちゃ なす たまねぎ 人参 コーン ズッキーニ ビーマン にんにく (しょうが)	牛乳 ホキ えだまめ ベーコン いんげん コッペパン さとう 油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも パター きゅうり トマト たまねぎ レモン 人参 いんげん コーン	牛乳 ぶた肉 うずら卵 クッキングチーズ 米 麦 油 はるさめ ごま油 さとう しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ トマト 人参 きくらげ きゅうり コーン 高菜漬	牛乳 豚ひき肉 とうふ ぎょうざ 米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 ごま なす たまねぎ にんにく にんにく 人参 (しょうが) しいたけ もやし きゅうり				
	14	15	16	17	18				
献立	すいか 切り干し大根のごまネーズ 麦ごはん 鶏飯 (具) 鶏飯 (汁) 熊本県は、日本一のすいかの名産地です。熊本県のすいかの旬は他県よりも早く、4～6月頃にかけ出荷量が多くなっています。	豆腐サラダ チキン南蛮 麦ごはん みそ汁 チキン南蛮は、宮崎県延岡市の洋食店で作られた料理として作られたのが始まりとされています。	チャーシューの野菜あんかけ (野菜あんかけ) とうもろこし 元気蒸しパン (焼きチャーシュー) チャーシューの野菜あんかけは、軽くほぐしたチャーシューに野菜あんかけをかけて食べてください。	ゴーヤのツナ和え 手作りおかかふりかけ 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤは免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富で、夏にはぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。	ふるさとくまさんデー ヨーグルトのブルーベリーソースかけ タコライス もずくスープ 今月のふるさとくまさんデーは、東陽町で収穫されたブルーベリーを紹介します。				
	6 2 7 中 7 7 4 小 2 3 . 4 中 2 7 8 . 1	6 6 7 中 8 2 0 小 2 3 . 4 中 2 7 . 8	7 2 8 中 8 8 6 小 2 4 . 0 中 2 8 . 6	6 7 6 中 8 4 8 小 2 6 . 9 中 3 3 . 1	6 6 3 中 8 2 3 小 2 6 . 1 中 3 1 . 7				
	とり肉 鶏糸卵 凍り豆腐 牛乳 ちくわ 米 麦 さとう 油 ごま 人参 しいたけ たくあん きゅうり ねぎ ごぼう すいか 切り干し大根	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ とうふ わかめ だしこんぶ 米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも ごま油 たまねぎ 人参 コーン ねぎ きゅうり	牛乳 ぶた肉 さとう 小麦粉 焼チャー(炒)麺 でんぷん ごま油 レーズン たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 こまつな もやし とうもろこし	牛乳 あつあげ ツナ 豚ひき肉 しらす 米 麦 さとう じゃがいも こんにやく 油 でんぷん ごま たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ こまつな ねぎ しょうが ゴーヤ	豚ひき肉 大豆 もずく チーズ 牛乳 ヨーグルト ベーコン うずら卵 米 麦 油 さとう ごま油 人参 たまねぎ トマト缶 トマト レタス ブルーベリー チンゲンサイ				

○印は、東陽・泉町産の食材です。

*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせ下さい。
*献立は、食材などの都合により変更することがあります。