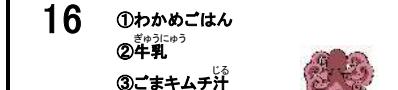
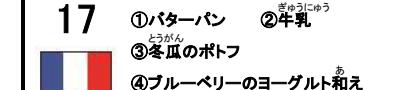
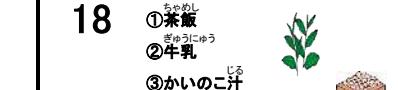




月	火	水	木	金
献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。	今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れています。	 7月7日は七夕 七夕は牽牛(彦星)と織女(彦星)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。	加工食品等の使用食材 食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。	
主に使用される調味料です。 <small>小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質</small>				
こんだて 献立ひとくちメモ <small>こんだて ゆらい しょくい しょくい しょくい</small> 献立の由来や食材の紹介などをします。				
1 ①かつおしぐれ丼 <small>(ごはん・かつおしぐれ丼の具)</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③ちゃんこ汁	2 ①ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③なすのみそ汁 <small>あまからに</small> ④にがうりの甘辛煮	3 ①セルフタコス風ミートサンド <small>ふう</small> <small>(ドッグパン・タコス風ミートサンドの具)</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③練のミネストローネ	4 ①かわなべ牛のちらし寿司 <small>すし</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③天の川汁 <small>たのせんじ</small> ④七夕ポンチ	5 ①粒チーズパン <small>ぎゅうにゅう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③ラタトゥイユ <small>らたとつゆ</small> ④バナナいりご
680 26.9 840 31.8	658 24.2 814 28.6	602 29.3 739 35.1	650 22.3 769 25.7	653 32.8 805 39.2
<small>かつおは、縄文時代から食べられてきた、歴史ある魚の一つです。</small> <small>かつおには、たんぱく質やビタミン類、ミネラル類などが豊富に含まれています。給食では、枕崎市に水揚げされたかつおを使い、しぐれ丼の具にしました。ごはんにかけていただきましょう。</small>	<small>にがうりは、なつだいよりやさいひとにがうりの野菜の一つです。苦みの野生葉です。</small> <small>にがうりには、ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは、季節によって様々なレシピがあります。</small> <small>今日は、にがうりをカットして揚げ、かつお腹皮やじゃがいもと、給食センター特製のタレで、おいしく食べられるよう味付けしました。</small>	<small>ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは、季節によって様々なレシピがあります。</small> <small>今日は、にがうりをカットして揚げ、かつお腹皮やじゃがいもと、給食センター特製のタレで、おいしく食べられるよう味付けしました。</small>	<small>七夕には、離ればなれとなった織姫と彦星が、年に一度このひだけに会えるという伝説があります。今日は少し早いですが、七夕にちなんで、かわなべ牛を使った「ちらし寿司」や、オクラや魚そうめんを食べ天の川に見立てた「天の川汁」、華やかな「七夕ポンチ」です。</small>	<small>ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンスやニースの郷土料理であります。また、北アフリカのマグリブ地方でも人気があります。</small> <small>今日は、にがうりをカットして揚げ、かつお腹皮やじゃがいもと、給食センター特製のタレで、おいしく食べられるよう味付けしました。</small>
8 ①きつね丼 <small>(麦ごはん・きつね丼の具)</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③ひじきとにがうりの佃煮	9 ①ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③南瓜と豆の煮物 <small>とうふ</small> ④切り干し大根の酢の物	10 ①黒糖パン <small>くろとう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③豆乳スープ <small>とうにゅう</small> ④フィッシュポテト	11 ①ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③夏野菜カレー <small>なつやさい</small> ④すいかパンチ	12 ①ミルクパン <small>ぎゅうにゅう</small> ②牛乳 <small>きゅうりゅう</small> ③麦スープ <small>むぎ</small> ④鶏肉とポテトのフライ
666 25.3 824 29.9	631 21.3 781 25.1	615 26.4 760 31.7	644 18.3 797 21.5	680 27.4 840 33.3
<small>にがうりは地域によって、「レイシ」「ツルレイシ」と呼ばれ、沖縄では「ゴーヤ」と呼ばれます。鹿児島弁でも「にがごい」と呼ばれます。名前の通り苦みの成分が含まれますが、この苦みが夏バテ予防に効果があります。今日は、ひじきと佃煮にしてみました。</small>	<small>かぼちゃは、カンボジアという南の国から伝わったとされ、「カンボジア」と呼ばれていましたが、なんだか「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。</small> <small>今日は、白いんげん豆などと煮物にしました。季節の味を楽しみました。</small>	<small>豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、さらに濾してつくられます。シチューやグラタンなど、いろいろな料理に使われます。豆乳に、にがりを入れて固めたものが、豆腐となります。</small>	<small>すいかのふるさんは、アメリカのカラハリ砂漠といわれています。</small> <small>日本では、野菜たっぷりの豆乳スープです。</small>	<small>牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体をつくるたんぱく質、それにビタミン類など、みなさんの体の成長や健康にとって大切な栄養素が、たくさん含まれています。また、毎日の給食に欠かせない栄養源です。また、県内産の新鮮な牛乳です。</small>

 <p>15</p> <p>海の日</p> <p>うみ ひ</p> <p>もっと野菜を食べよう</p> <p>野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。</p> 	<p>16 ①わかめごはん ②牛乳 ③ごまキムチ汁 ④揚げタコ</p> 	<p>17 ①バーパン ②牛乳 ③冬瓜のポトフ ④ブルーベリーのヨーグルト和え (☆ヨーグルト)</p> 	<p>18 ①茶飯 ②牛乳 ③かいのこ汁 ④ぶりの照り焼き</p> 	<p>19 ①米粉パン ②牛乳 ③ビリ辛フォー ④コールスローサラダ</p> 
<p>③とうふ・みそ ④タコボール ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・だいこん・ふともやし・ごぼう・ふかねぎ ③はくさいキムチ ①こめ・むぎ ④こむぎこ ③あぶら・すりこま・ねりこま ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ①しお ③さけ・みりん・とりがらスープ ④ケチャップ・とんかつソース</p> <p>652 22.3 773 25.7</p>	<p>③ウイナーネー^{ウイナーネー} ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ③とうがん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリンピース ④ブルーベリー・アロエ ①バーパン・③じゃがいも ③あぶら ③しょうゆ・しろワイン・しお・こしょう・とりがらスープ ①しお ③わふうだし</p> <p>589 22.0 719 25.7</p>	<p>③だいす・あぶらあげ・みそ・こめ ④ぶりの照り焼き ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ①まっちゃん ④にんじん・こんにゃく・ほししいたけ ③ごぼう・なす・かばちや・ふかねぎ ①こめ ①しお ③わふうだし</p> <p>655 27.2 749 29.6</p>	<p>③ぶたにく・だいす・やきぶた ②ぎゅうにゅう ③にんにく・くしょくが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・チゲンサイ ③きくげ ④にんじん・コーン・キャベツ・きゅうり ①こめこパン ③ひらビーフ ③ねりごま ④コールスロードレッシング ③トウバンジャン・しお・さけ・とりがらスープ・しょうゆ</p> <p>620 25.8 762 30.7</p>	<p>きょう こんだて、みなみきゅうしゅうしん ①しじんせん・くさくいと 今日の献立は、5月に学校給食センターで職場食育学習を行った、川辺中3年大坪由美さんが考案されました。みんなが大好きで、毎日お子様たちの元気なお顔を見ています。この献立は、南九州市産の新鮮な食材を取り入れた地場産物を食べ、元気に夏を過ごしましょう。</p> <p>たっぷりお茶むらいの日</p> 

加工食品等の使用食材

食物アレルギー等がある
必ずご確認ください。



11日(木)ぶどうゼリー
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖
ぶどう果汁・増粘多糖類・酸味料・
香料・ビタミンC・クチナシ・
紅麹・クエン酸Na

12日(金)・16日(火)・19日(金)ノンエッグマヨネーズ
食用植物油脂・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・
清水・加工デンプン・増粘多糖類・
アミノ酸・香辛料抽出物

16日(火)白菜キムチ
白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子
にんにく・アミノ酸等・酸味料・
パプリカ色素・ビタミンB1・水

16日(火)タコボール
たこ・たら・でん粉・砂糖・植物油脂
還元水あめ・食塩・香辛料・水

17日(水)ウインナー

17日(水)ウインナー
豚肉・豚脂肪・水あめ・食塩
植物性たん白・砂糖・香辛料
加工でん粉・アミノ酸等・
リン酸塩(Na)・水

18日(木)ぶりてりやき
ぶり・しょうゆ・砂糖・本みりん
馬鈴薯・生姜・食塩・水

19日(金)コールスロードレッシング
食用植物油脂・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・
醸造酢・食塩・オニオンエキス・
濃縮レモン果汁・卵黄・
アミノ酸・キサンタンガム・加工デンプン・
香辛料抽出物・香料



きゅうしょくじやくせきも、せかいりょうりのじょうとうが登場します。どの
くにのりょうりとこうじょうが、こんだんて、國の料理が登場しているか、献立をチェックし
てみましょう。そして、給食をしっかり食べ、
た
かっこいい選手を応援しましょう。



☆印は業者が配送を行います(容器や袋の回収も行います)

※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。