

月		火	水	木	金	
献立名		今月の地場産物の利用について		加工食品等の使用食材		
エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。		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きます。		食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。		
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	7日(月)お魚パスタ たら・米・米麹・醸造用糖類 醸造アルコール・木灰・水・水飴 砂糖・食塩・加工でん粉・トレハロース 7日(月)七夕デザート 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖 レモン果汁・水・酸味料・増粘多糖類 クエン酸鉄Na・香料・ぶどう果汁 ビタミンC・赤色素クチナシ うんしゅうみかん果汁・水あめ 粉末油脂・寒天・乳化剤 キサンタンガム・カロチノイド色素		10日(木)とり肉だんご 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉 でん粉・砂糖・香辛料・食塩 たん白加水分解物・炭酸カルシウム 水・クエン酸第一鉄ナトリウム 10日(木)乳酸菌飲料 脱脂粉乳・砂糖 還元水あめ・ぶどう糖果糖液糖 高果糖液糖・大豆多糖類・香料 ステビア・乳酸菌シロタ株	
た	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン				
ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物				
き	主に使用される調味料です。	脂質				
主使用される調味料です。		小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質				
こんだて 献立ひとくちメモ						
こんだて ゆらい しよくざい しょうかい 献立の由来や食材の紹介などをします。						

しっかり食べて		1	2	3	4
①タコス風ミートサンド (ドッグパン・タコス風ミートサンドの具) ②牛乳 ③クラムチャウダー		①麦ごはん ②牛乳 ③茄子のみそ汁 ④にがりの甘辛揚げ	①米粉パン ②牛乳 ③麦スープ ④タンドリーフィッシュ	①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のみそ煮 ④切り干し大根の甘酢炒め	
①ぶたにく・だいず③とり・ホタテ・しろいんげんまめ ①チーズ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ①たまねぎ・トマト ③にんじん・たまねぎ・コーン・しめじ・ブロッコリー ①コッペパン・さとう③じゃがいも・こむぎこ ①オリーブあぶら③あぶら・バター ①しお・こしょう・ナツメグ・チリパウダー・ケチャップ・コンソメ ③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう・チキンブイヨン		③あぶらあげ・とうふ・むぎみそ・あかみそ④かつお ②ぎゅうにゅう ③なす・ふともやし・えのき・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④にがりに ①こめ・むぎ④じゃがいも・でんぶ・さとう ④あぶら ③にぼし(だし) ④みりん・す・しょうゆ	③ベーコン④さば ②ぎゅうにゅう④ヨーグルト ③たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・えだまめ ④にんにく ①こめパン③おおむぎ ③しょうゆ・さけ・とりからスープ・しお・こしょう ④さけ・しお・こしょう・ケチャップ・カレーこ	③ぶたにく・あつあげ・むぎみそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ ③しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・とうがん・えだまめ ④きりぼしだいこん・こまつな・にんじん・ふともやし ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ④こま・ごまあぶら ③さけ・みりん・しょうゆ ④す・しょうゆ	
628 34.0 771 40.8		655 23.9 776 27.6	614 28.6 755 34.1	635 25.2 749 29.1	
今日のクラムチャウダーに使われている具は、ホタテです。 ホタテの旬は、5月～8月の夏と、12月～3月の冬の2回あ ります。夏のホタテは貝柱が大きくて、甘みが強いのが特徴 です。日本では、北海道と青森が有名な産地です。		にがりとゴーヤは同じ野菜です。にがりは植物の正式 名称で、ゴーヤは沖縄県の方言になります。にがりの苦み には体を疲れにくくしたり、食欲を高める作用があります。夏 の暑さで疲れた体にぴったりの野菜です。	みなさんはタンドリーチキンと言う料理を知っていますか。鶏 肉をヨーグルトと香辛料に漬け込んで「タンドール」と言う釜で 焼いたインド料理の一つです。今日は鶏肉の代わりに魚で 作った「タンドリーフィッシュ」です。	冬瓜は、夏に収穫されますが、皮をむかず丸ごと保存す ると、冬まで保存ができるため「冬の瓜」と書いて「冬瓜」と呼 ばれるようになりました。水分が多く、体を内部から冷やす働 きもあるので、今の時期にぴったりの食材です。	
7	8	9	10	11	
①かわなべ牛の手巻き寿司 (すしめし・牛 手巻きの具・手巻きのり) ②牛乳 ③天の川 汁④七夕ゼリー	①チーズパン ②牛乳 ③ABCスープ ④魚のパレーキューソース	①ごはん ②牛乳 ③キムチ肉じゃが ④ゆかりのマヨネーズ和え	①バターパン ②牛乳 ③冬瓜のチーズ煮 ④ラタトゥユ	①茶飯 ②牛乳 ③かいのこ汁 ④鶏肉の梅かつおソース	
①ぎゅうにく③おさかなパスタ・あぶらあげ ①てまねぎ②ぎゅうにゅう ③しょうが・はさいキムチ・ふともやし・たまねぎ・にんじん・デンゲンサイ ③にんじん・たまねぎ・オクラ・ほししいたけ ①こめ・さとう・でんぶ④たなばたゼリー	③ウインナー④タラ ①チーズ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ ④たまねぎ・えだまめ・にんにく ①バターパン③じゃがいも・マカロニ・パスタ④じゃがいも・さとう ④あぶら ③とりからスープ・しお・こしょう・しょうゆ ④あかワイン・みりん・しょうゆ・ケチャップ・ウスターソース・しお	③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③しょうが・こんにゃく・にんじん・たまねぎ・にら・はくさいキムチ ④キャベツ・きゅうり・あかしそ ①こめ③じゃがいも・さとう ③あぶら④ソエッグマヨネーズ・ごま ③トウバンジャン・しょうゆ・みりん ④しょうゆ	③とりにく④ご④ベーコン ②ぎゅうにゅう③スキムミルク・チーズ⑤にゅうさんきんいんりょう ③にんじん・たまねぎ・とうがん・しめじ・ブロッコリー・コーン ④たまねぎ・にんじん・ズッキーナ・なす・ピーマン・あかピーマン・トマト・にんにく・バジル ①バターパン③じゃがいも④さとう ③あぶら④オリーブあぶら ③しょうゆ・しろワイン・コンソメ・チキンブイヨン ④コンソメ・しろワイン・しお・こしょう	③だいず・あぶらあげ・むぎみそ・こめみそ④とり・かつお ②ぎゅうにゅう③こんぶ ①おちや③にんじん・こんにゃく・ほししいたけ・ごぼう・なす・かぼちゃ ③ふかねぎ④うめ ①こめ④でんぶ・さとう ④あぶら ①しお③わふうだしのもと ④しお・さけ・みりん	
644 25.4 793 29.7	646 24.9 808 30.0	635 22.5 787 26.5	651 24.5 793 29.1	677 31.0 767 33.3	
きょう たなばた たなばた 今日は七夕です。七夕にはそめんを食べ、病氣から身を守り、 健康で平和に過ごせるよう願う風習があります。給食センターでは、み なさんが元気に過ごせるよう、願いを込めて天の川 汁を作りました。 今夜は星がきれいに見えるといいですね。	バーベキューとは、外で薪や炭を使って、肉や魚介類、野菜などを焼 いたりいぶしたりする調理方法です。夏の夜風に当たったりながら、外で 食事をするといいですね。今日はABCスープに隠れている星を見つ けながら食べてください。	赤しそは梅干しを漬けるために欠かせない食材です。「ゆかり」は、赤 しそを原料として作られたふりかけです。ゆかりを作った日本の食品 会社が、ゆかりを食べてくれる人たちのご縁を大切にしたいと思 いから、「ご縁」と同じ意味の「ゆかり」と名付けました。	ディズニー映画の「レミのおいしいレストラン」で、料理批評家の イーゴがラタトゥユを食べて子どもの頃を思い出す場面があります。 イーゴの心をほっこりさせるラタトゥユは、フランス南部のプロバンス地 方の郷土料理で、子どもの頃から食べられている家庭の味です。	たっぷりお茶むらいの日 きょうこんだて、みなみきゅうしゅうしゅうしんせんしよくざいと 今日の献立は、南九州市産の新鮮な食材を取り入れ ました。地場産物を食べ、元気に夏休みを過ごしましょう。	

14 ①豚肉と彩り野菜の中華丼 (ごはん・中華丼の具) ②牛乳 ③ブルーベリーヨーグルト	15 ①コッペンパン ②牛乳 ③ロンホーテージスープ ④ジャーマンポテト ⑤マーシャルピンズ	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのピリ辛煮 ④パンサンズー	17 ①ミルクパン ②牛乳 ③わかめうどん ④ごぼうとツナの炒めもの	18 ①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④すいかポンチ
①ぶたにく・とうふ・ちくわ ②ぎゅうにゅう③ヨーグルト ①にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ ①ピーマン・あかピーマン・ほししいたけ③ブルーベリー・アロエ ①こめ・さとう・でんぶ③マスカットゼリー ①あぶら・ごまあぶら ①しょうゆ・さけ・みりん・とりがらスープ・ちゅうかだし	④ベーコン ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・スキムミルク ③にんじん・たまねぎ・コーン・カリフラワー・パセリ ④にんにく・にんじん・たまねぎ・いんげん・パセリ ①コッペンパン③こむぎ④さとう・じゃがいも⑤マーシャルピンズ ③バター④オリーブあぶら ③こしょう・コンソメ・チキンブイヨン・しお ④コンソメ・しお・こしょう	③ぶたにく・だいず・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③ふかねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ③グリーンピース④にんじん・きゅうり・ふともやし ①こめ・むぎ③さとう・でんぶ④はるさめ・さとう ③ごまあぶら④ごま・ごまあぶら ③トウバンジャン・しょうゆ・さけ ④しょうゆ・す	③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③わかめ ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ ④ごぼう・にんじん・ブロッコリー ①ミルクパン③うどん④さとう ④ノンエッグマヨネーズ ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・しょうゆ・みりん・さけ・しお ④しょうゆ・さけ・しお	③とりにく・だいず ②ぎゅうにゅう③チーズ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ピーマン・えだまめ ③トマト・りんご④すいか・みかん ①こめ・むぎ④さんしよくゼリー ③あぶら ③カレールウ・ウスターソース・しょうゆ・ケチャップ・あかワイン
638 24.1 749 27.8	631 22.1 760 26.4	639 22.3 757 25.6	654 28.7 809 34.8	653 23.2 773 26.7
きょう かかわなべらて かぼのうらん しゅうかく 今日は川辺地区のそよ風農園さんから収穫したのブ ルーベリーを届けいただきました。昨年は気温が高く、花 付きが悪かったため、実りが少なかったのですが、今年は よく実ったそうです。自然の恵みをおいしくいただきましょう。	しゅん がつ がつちゅうじゅん とうもろこしの旬は6月から9月中旬です。とうもろこしは鮮 度が落ちやすいので、一番甘くておいしく食べられるのは、 収穫したものです。お店で選ぶ時は、ひげが黒っぽくて フサフサで、皮が濃い緑色をしているものがおすすめです。	ちゅうかうふう あい もの さんしゅるい しよくせい せん パンサンズーとは、中華風の和え物で、三種類の食材を千 切りにした和え物のことを言います。今日は三種類の野菜と 春雨を、給食センターで手作りのタレで和えました。ごま油 の良い香りが食欲とおいしさを増してくれます。	どうよう きせつ か め にゆん い むかし きせつ 土用とは、季節の変わり目の18日間のことを言います。昔から季節 の変わり目には体をいたわり、精がつくものを食べていました。土用の 丑の日には「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあ ります。うどんもその一つです。	きょう しゅん やさい つか なつやさい つか 今日は旬の野菜を使った夏野菜カレーです。カレーに使われている 香辛料には、疲れを取ったり、うま味を増して食欲を高めます効果 があります。すいかポンチのすいかは、川辺地区で収穫したものです。 おいしく食べて、暑さを乗り切りましょう。

加工食品等の使用食材

14日(月)マスカットゼリー

果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖
ぶどう果汁・増粘多糖類・乳酸Ca
酸味料・香料
ビタミンC・クチナシ色素・クエン酸鉄Na

15日(火)マーシャルピンズ

植物油・加工油脂
砂糖・大豆粉
ココアパウダー・ぶどう糖
脱脂粉乳・食塩
炭酸カルシウム
植物レシチン・香料

18日(金)三色ゼリー

還元水飴・砂糖
ぶどう糖果糖液糖
食用植物油・乳たんぱく
ホエイパウダー
杏仁霜・増粘多糖類
香料・カロチノイド
クチナシ・酸味料
乳化剤・乳酸Ca
VC・水

食物アレルギー等がある場合には、
必ずご確認ください。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を
心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろ
ろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

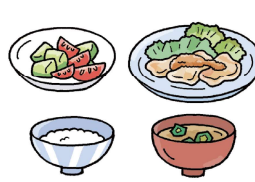
早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎ
に気をつけよう

冷たいものばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

栄養バランスのよい
食事をとろう

主食、主菜、副菜、
汁物をそろえてバラ
ンよく食べましょう。

坊津味噌さん、ありがとう



わたしたちの給食に味噌を提供
してくださっていた、南さつま市
にある坊津味噌さんが、8月末で
営業を終了することとなりました。



7月の給食では「茄子の
みそ汁」「冬瓜の味噌煮」
「かいのこ汁」に坊津味噌
を使用しています。
味わって食べましょう。