

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 もとになるもの	たんぱく質	オクラ・じゃがいも		7日(月)お魚パスタ	
た	おもに 体の調子 をととのえるもの	ビタミン	すいか ブルーベリー		たら・米・米麴・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	
ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質	ふともやし かわなべぎゅう		7日(月)セタデザート	
き			ふたにく こめ だいず		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	
主に使用される調味料です。			おちゃ こんにやく		11日(金)とり肉だんご	
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質			ほししいたけ		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	
献立ひとくちメモ			7月7日はセタ		11日(金)乳酸菌飲料	
献立の由来や食材の紹介などをします。			セタは牽牛(彦星)と織女(織姫)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、セタの行事 食であるそうめんを食べたりします。		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	
しっかり食べて			1	2	3	4
①麦ごはん ②牛乳 ③茄子のみそ汁 ④にがりの甘草揚げ			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米粉パン ②牛乳 ③麦スープ ④タンドリーフィッシュ	
③あぶらあげ・とうふ・むぎみそ・あかみそ④かつお			①ふたにく・だいず③とりにく・ホタテ・しろいんげんまめ	③ふたにく・あつあげ・むぎみそ	③ベーコン④さば	
②ぎゅうにゅう			①チーズ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう③こんぶ	②ぎゅうにゅう④ヨーグルト	
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			③にんじん・たまねぎ・コーン・しめじ・ブロッコリー	③しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにやく・とうがら・えだまめ	③たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・えだまめ	
④にがり			①コッペンパン・さとう③じゃがいも・こむぎこ	④きりぼしだいこん・こまつな・にんじん・ふともやし	④にんにく	
①こめ・むぎ④じゃがいも・でんぶ・さとう			①オリーブあぶら③あぶら・バター	①こめ③じゃがいも・さとう④さとう	①こめ③おむぎ	
④あぶら			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	④こま・こまあぶら		
③にぼし(だし)			③しるワイン・コンソメ・しお・こしょう・チキンブイヨン	③さけ・みりん・しょうゆ	③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう	
④みりん・す・しょうゆ			655 23.9 776 27.6 628 34.0 771 40.8	635 25.2 749 29.1	④さけ・しお・こしょう・ケチャップ・カレーこ	
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。			きょう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。	冬瓜は、夏に収穫されますが、皮をむかずに丸ごと保存す 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。	みなさんはタンドリーチキンとい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て「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。	
7	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セタゼリー		8	9	10	11
①ぎゅうにゅう③おさかなパスタ・あぶらあげ	①しょうが・はくさいキムチ・ふともやし・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 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しょうが・こんにやく・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ノンエッグマヨネーズ・こま	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チーズパン ②牛乳 ③ABCスープ ④魚のバーベキューソース	①茶飯 ②牛乳 ③かいのこ汁 ④鶏肉の梅かつおソース	①バターパン ②牛乳 ③冬瓜のチーズ煮 ④ラタトゥイ
①てまきのり②ぎゅうにゅう			③ふたにく・あつあげ・さつまあげ	③ウインナー④たら	③だいず・あぶらあげ・むぎみそ・こめみそ④とりにく・かつお	③とりにくだんご④ベーコン
①しょうが・はくさいキムチ・ふともやし・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ			②ぎゅうにゅう	①チーズ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう③こんぶ	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・オクラ・ほししいたけ			③しょうが・こんにやく・にんじん・たまねぎ・にら・はくさいキムチ	③にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	①おちゃ③にんじん・こんにやく・ほししいたけ・ごぼう・なす・かぼちゃ	③にんじん・たまねぎ・とうがら・しめじ・ブロッコリー・コーン
①こめ・さとう・でんぶ④たなばたゼリー	①さけ・しょうゆ・みりん ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・さけ・しょうゆ・しお	③しょうが・こんにやく・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ノンエッグマヨネーズ・こま	④たまねぎ・えだまめ・にんにく	④たまねぎ・えだまめ・にんにく	③ふかねぎ④うめ	④たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・なす・ピーマン・あかピーマン・マト・にんにく・パセリ
①さけ・しょうゆ・みりん			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	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	①こめ④でんぶ・さとう	①バターパン③じゃがいも④さとう
③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・さけ・しょうゆ・しお			④あぶら	④あぶら	④あぶら	③あぶら④オリーブあぶら
644 25.4 793 29.7			③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ	③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ	③しょうゆ・しるワイン・コンソメ・チキンブイヨン	③しょうゆ・しるワイン・コンソメ・チキンブイヨン
	今日はセタです。セタにはそうめんを食べ、病気を身を守り、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 日は星がきれいに見えるといですね。	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の思い から、「ご縁」と同じ意味の「ゆかり」と名付けました。	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	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	④しお・さけ・みりん	④コンソメ・しるワイン・しお・こしょう
			646 24.9 808 30.0	677 31.0 767 33.3	651 24.5 793 29.1	
			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。夏の夜風に当たりながら、外で食 事をするのもいいですね。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。	たっぷりお茶むらいの日		ディズニー映画の「レミのおいしいレストラン」、料理批評家のイー ゴラタニエを食べて子どもの頃を思い出す場面があります。イー ゴラタニエは、みなさんきょうしゅうしん しんせんしきょういとい 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。
						この心ほっこりさせるラタトゥイは、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。

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麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのピラ辛煮 ④パンサンスー	16 ①コッペパン ②牛乳 ③コーンポタージュスープ ④ジャーマンポテト ⑤マーシャルピンズ	17 ①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④すいかポンチ	18 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
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	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	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さんしょくゼリー 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	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
638 24.1 749 27.8	639 22.3 757 25.6	631 22.1 760 26.4	653 23.2 773 26.7	654 28.7 809 34.8
今日川辺地区のそよ風農園さんから収穫したてのブルーベリーを届けていただきました。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。	パンサンスーとは、中華風の和え物で、三種の食材を千切りにした和え物のことを言います。今日は三種の野菜と春雨を、給食センターで手作したタレで和えました。ごま油の良い香りが食欲とおしさを増してくれます。	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、収穫したてのものです。お店で選ぶ時は、ひげが黒っぽくてサフサで、皮が濃い緑色をしているものがおすすめです。	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料には、疲れを取ったり、うま味を増して食欲を高めたりする効果があります。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。	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。

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

16日(水)マーシャルピンズ

植物油脂・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

17日(木)三色ゼリー

還元水飴・砂糖
ぶどう糖果糖液糖
食用植物油脂・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いろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

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



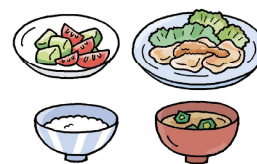
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりだ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スよく食べましょう。

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。



食べる人が安心して食べられるよう、原料にこだわり、伝統の製法で、仕込みから全て手作りの味噌は、坊津町の香とおふくろの味を届けてくださいました。



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。