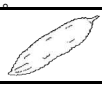
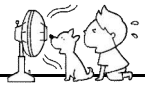
＜中学校用＞

7月 予定こんだて表

2024年　7月　芝山町学校給食センター

日付（曜日）	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのはたらき 体を作るもとになる 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	お知らせ
1日（月）	ごはん		ホキのピザソース焼き　キャベツとベーコンのみそ汁 ポテトのハニーサラダ　クリームソーダゼリー	ホキ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ、トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、ねぎ	こめ じゃがいも はちみつ ゼリー	あぶら	768 16.4	23.6 2.6	
2日（火）	中華麺		野菜たっぷり塩たんめんスープ たこのから揚げ　マーラーカオ	ぶたにく いか、たこ かまぼこ たまご、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが とうもろこし もやし、ねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	832 16.4	24.0 3.9	マーラーカオは、マレーシアの伝統的な中華風蒸しカステラのこと。しょうゆが隠し味です。
3日（水）	コーンごはん		とりにくの香味焼き　キムチ入りみそ汁 ゴーヤチャンプルー　ひと口みかんゼリー	とりにく ぶたにく とうふ、みそ たまご、ウインナー、なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ゴーヤ はくさい、キムチ、たまねぎ	とうもろこし にんにく、ねぎ しょうが、えのき	こめ さとう ゼリー	バター ごま	821 18.3	31.7 3.6	夏の野菜、とうもろこしとゴーヤを使ったこんだてです。苦いゴーヤも塩もみすると食べやすくなります。
4日（木）	麦ごはん		中華丼（八宝菜）　チーズはんぺんフライ フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく かまぼこ うずらたまご えび、いか、はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ みかん、パイン	しいたけ、もやし きくらげ、たけのこ はくさい、しょうが もも、バナナ	こめ、むぎ でんぷん さとう、パンこ あんにんどうふ	あぶら	896 15.2	25.1 3.6	
5日（金）	ちらしずし		鶏肉と大豆の揚げ煮　七夕そうめん汁 芝山町の大玉すいか	たまご とりにく だいず かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ チンゲンサイ えのき、もやし、すいか	えだまめ しいたけ、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、ふ さとう そうめん	ごま あぶら	783 16.2	23.9 3.5	7月7日は七夕です。丸朝園芸さんの大きな大きなすいかが登場します！
8日（月）	ごはん		チキン南蛮　キャベツときゅうりの浅漬け 生揚げとかぶのみそ汁　マスカットゼリー	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぶのは	にんにく かぶ、きゅうり しめじ、ねぎ キャベツ	こめ、さとう こむぎこ こめこ ゼリー	あぶら タルタルソース ごま	846 14.6	28.3 2.5	7月8日は「チキン南蛮」の日。チキン南蛮は宮崎県のソウルフードです。
9日（火）	冷やしうどん		肉みそ冷やしうどんの具（つゆ） 天ぷら（ちくわ、かぼちゃ）　はちみつレモンポンチ	ちくわ ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう あおのり かんてん	かぼちゃ もやし、なつみかん もも、みかん、レモン	にんにく きゅうり	うどん こむぎこ さとう はちみつ、ゼリー	あぶら	820 14.2	22.4 2.6	暑い日が続きます。きゅうりやかぼちゃの夏野菜、レモンの酸味は夏ばてを予防しますよ。
10日（水）	ごはん		ホタテ貝柱風フライ（2つ）　冬瓜のスープ スタミナ納豆　チーズドック	かまぼこ とりにく とうふ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん オクラ ほうれんそう	とうがん えだまめ にんにく しょうが、ねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	841 14.3	27.8 2.9	7月10日は「なっとう」の日。そして「冬瓜」の日です。冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。
11日（木）	五目チャーハン		棒ぎょうざ（2つ）　ラーメン風みそ汁 やみつきキャベツ　冷凍パイン	ぶたにく なると たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし、きゅうり、キャベツ、にんにく	ねぎ、しいたけ たまねぎ、ねぎ とうもろこし	こめ、むぎ はるさめ	あぶら ごま	776 14.5	27.0 4.1	
12日（金）	ごはん		スズキのチーズパン粉焼き　カリカリポテトのサラダ 豚バラともやしのみそ汁　サイダーゼリー	スズキ ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん にら こまつな キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たまねぎ もやし、ねぎ しめじ、しょうが	こめ パンこ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ あぶら	820 12.6	32.3 2.4	**小学校6年生中止**
16日（火）	チリドック		卵とコーンのスープ　青のりポテト グリーンサラダ（ドレッシング）	ウインナー きんときまめ ぶたにく ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん グリーンアスパラ パセリ、パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	739 15.6	31.7 4.0	夏休みまであと少し！スパイシーなチリドックで、一学期を乗り切ろう！！
17日（水）	麦ごはん	ジョア	チキンカレー　カラフルオムレツ わかめとツナのサラダ	とりにく いんげんまめ たまご、ツナ ウインナー	チーズ わかめ ジョア	にんじん ピーマン とうもろこし、にんにく、しょうが	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	こめ、むぎ カレールウ	あぶら	807 16.5	22.4 3.5	
18日（木）	うなぎのひつまぶし		とりのから揚げ（2つ）　はんぺんのすまし汁 ゆで枝豆　冷凍みかん	うなぎ とりにく かまぼこ はんぺん、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう、にんにく しょうが、えのき えだまめ みかん	こめ さとう でんぷん こめこ	ごま あぶら	817 17.5	32.3 2.9	1学期最後の給食は、土用の丑の日に先駆けて、国産のうなぎのひつまぶしでしめくくります。

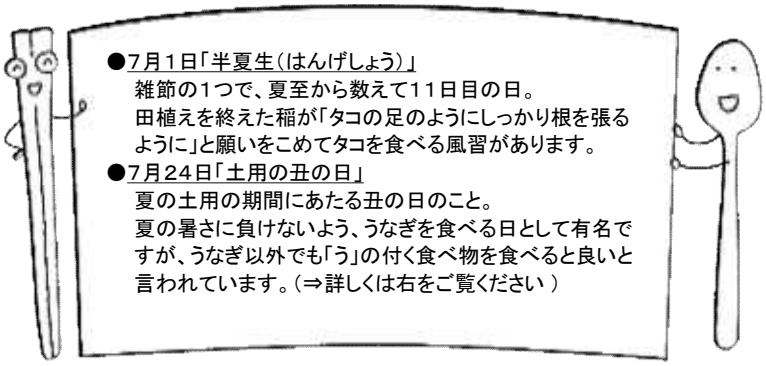
*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
815	27.1	830 kcal	20～30 %*
15.6	3.2	13～20 %*	2.5 g以下

*エネルギー比%

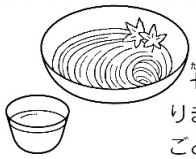
7月　食の記念日カレンダー



●7月1日「半夏生（はんげしょう）」
雑節の1つで、夏至から数えて11日目の日。
田植えを終えた稲が「タコの足のようにしっかり根を張るように」と願いをこめてタコを食べる風習があります。

●7月24日「土用の丑の日」
夏の土用の期間にあたる丑の日のこと。
夏の暑さに負けないよう、うなぎを食べる日として有名ですが、うなぎ以外でも「う」の付く食べ物を食べると良いと言われています。（⇒詳しくは右をご覧ください ）

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

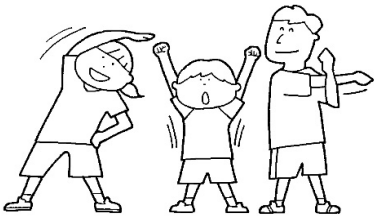
土用の丑の日

うなぎ以外でも、名前に「う」が付く食べ物を食べると縁起がいいと言われています。

う のつく食べ物

うり　うどん　梅干し　うなぎ

夏休み中も規則正しい生活を

　もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏休みだからといって夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまします。夏休み中も、学校がある日と同じように、決まった時間に寝て、起きる起きるようにしましょう。

　生活リズムを保つためには、「早寝早起き朝ごはん」がとても大切です。夏休み中も、バランスの良い食事を１日３回きちんととるように心がけましょう。