

日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
						小学校	中学校					
			小学校	中学校								
1 金	皿	米粉パン	牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	こめこパン じゃがいも、あぶら、こむぎこ あぶら	556	738	25.9	33.5	19.1	22.9
	大	クリームチャウダー					25.9	33.5	19.1	22.9		
	小	ブロッコリーサラダ					19.1	22.9	22.9			
4 月	皿	麦ごはん	牛乳	とりにく、ひじき、だいず、ちくわ、うすあげ かつおぶし	にんじん、こんにゃく ほうれんそう、にんじん	こめ、むぎ さとう、あぶら さとう	618	753	22.4	26.0	17.2	19.4
	大	磯煮					22.4	26.0	17.2	19.4		
	小	ほうれんそうのおかか和え					17.2	19.4	19.4			
5 火	皿	麦ごはん	牛乳	ぶたにく、あつあげ、みそ	なす、ふかねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ ごま、さとう	601	731	20.7	24.1	22.9	26.2
	大	マーボーなす					20.7	24.1	22.9	26.2		
	小	ごま酢和え					22.9	26.2	26.2			
6 水	皿	減量コッペパン	牛乳	ウインナー、チーズ だいず、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく きゅうり、にんじん、とうもろこし	コッペパン スパゲティー、あぶら	606	758	24.9	30.2	21.1	24.7
	大	スパゲティーナポリタン					24.9	30.2	21.1	24.7		
	小	大豆とツナのサラダ					21.1	24.7	24.7			
7 木	皿	【七夕行事食】 とうもろこしごはん	牛乳	とりにく ぎゅうにく	とうもろこし にんじん、しいたけ、オクラ れんこん、にんじん、いんげん (レモンじる)	こめ ビーフン さとう、あぶら (さとう、みずあめ、ナタデココ)	596	709	23.3	26.9	17.1	19.3
	大	七夕汁					23.3	26.9	17.1	19.3		
	小	牛肉とれんこんの炒め煮					17.1	19.3	19.3			
	小	七夕ソーダゼリー					17.1	19.3	19.3			
8 金	皿	フィッシュバーガー(バーガーパン)	牛乳	(すけそうだら)	キャベツ (ピクルス、たまねぎ、レモンじる、こんにゃくこ、パセリ) たまねぎ、トマト、にんじん、レタス	バーガーパン (パンこ、とうもろこしこ、かたくりこ、こめこ)、あぶら (あぶら、さとう)	644	775	26.9	32.3	26.6	30.4
	小	白身魚フライ					26.9	32.3	26.6	30.4		
	小	キャベツ					26.9	32.3	26.6	30.4		
	大	ノンエッグタルタルソース 卵とレタスのスープ					26.6	30.4	30.4			
11 月	皿	【地産地消メニュー：豚肉】 麦ごはん	牛乳	しょうが焼きには、日南市南郷で肥育された豚肉を使っています。感謝しておいしくいただきます！	とりにく、うすあげ ★ぶたにく	こめ、むぎ (じゃがいも、こむぎこ、あぶら、かたくりこ) あぶら、さとう	622	758	25.5	29.8	19.6	22.3
	大	じゃがいものすいとん					25.5	29.8	19.6	22.3		
	小	豚肉のしょうが焼き					19.6	22.3	22.3			
12 火	皿	ビビンバ丼(麦ごはん)	牛乳	ぎゅうにく、(たまご) わかめ	ほうれんそう、もやし、にんじん えのき、ねぎ (アセロラかじゅう)	こめ、むぎ (あぶら、さとう、かたくりこ)、さとう、あぶら、ごまあぶら トック、ごま (さとう)	606	731	21.2	24.6	16.9	19.0
	小	ビビンバの具					21.2	24.6	16.9	19.0		
	大	トック入りわかめスープ					16.9	19.0	19.0			
	小	アセロラゼリー					16.9	19.0	19.0			
13 水	皿	減量黒糖パン	牛乳	ぶたにく とりにく	とうもろこし、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく せんぎりだいこん、にんじん、きゅうり	こくとうパン ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら 卵不使用マヨネーズ	571	723	26.9	32.7	20.3	23.8
	大	コーンラーメン					26.9	32.7	20.3	23.8		
	小	千切大根のオーロラサラダ					20.3	23.8	23.8			
14 木	皿	麦ごはん	牛乳	こうやどうふ、とりにく、たまご、かまぼこ うすあげ	しいたけ、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、もやし	こめ、むぎ さとう さとう	612	745	28.0	32.7	21.9	25.1
	大	高野豆腐の卵とじ					28.0	32.7	21.9	25.1		
	小	小松菜のからし和え					21.9	25.1	25.1			
15 金	皿	コッペパン	牛乳	ぶたにく、だいず ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、にんにく パイナップル、みかん、りんご	コッペパン じゃがいも、あぶら、こめこ ホイップクリーム、ナタデココ	660	804	25.3	30.1	20.1	23.3
	大	ポークビーンズ					25.3	30.1	20.1	23.3		
	小	フルーツヨーグルト					20.1	23.3	23.3			



※ 毎月16日(ひむか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。
 ※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。
 ※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



日・曜日	配膳する食器	献立名		赤	緑	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		こんだてめい ※牛乳は毎日つきます		(主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	(主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	(主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	
18月		海の日 							
19日 火	【食育の日】	あじは年間を通して食べられますが、春から夏が一番おいしい魚です。							
	皿 麦ごはん	牛乳	うすあげ、みそ	だいこん、にんじん、★しいたけ、ごぼう、★ほうれんそう	★こめ、むぎ	613	747		
	大 みそけんちん汁	牛乳	うすあげ、みそ	だいこん、にんじん、★しいたけ、ごぼう、★ほうれんそう	さといも	26.0	30.7		
	小 あじの南蛮漬(魚)	魚の上に野菜を盛り付けてください。	あじ 	しょうが	かたくりこ、あぶら	21.1	24.1		
小 あじの南蛮漬(野菜)			★きゅうり、たまねぎ、★あかピーマン、とうもろこし、にんにく、レモンじる	あぶら、さとう					
20日 水	【夏土用入】	7月の土用の丑の日は23日(土)です。「う」のつく食べ物を食べて、元気に夏を乗り切りましょう!							
皿 減量コッペパン				コッペパン 	572	718			
大 カレーうどん	牛乳	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、りんご	うどん	22.9	27.8			
小 ひじきとごぼうのサラダ	牛乳	ひじき、まぐろフレーク	ごぼう、にんじん、きゅうり	卵不使用マヨネーズ	22.3	26.2			
21日 木	皿 タコライス(まる麦ごはん)	ごはんの上にタコミートと野菜をのせて食べましょう。			こめ、まるむぎ	638	777		
	小 タコミート		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト	あぶら、さとう	23.5	27.4		
	小 キャベツとチーズのサラダ		チーズ	キャベツ		22.3	25.5		
	大 ミネストラスープ		牛乳	ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	じゃがいも、マカロニ			
22日 金	【1学期 終業式】								
皿 チーズパン				チーズパン	601	739			
大 野菜スープ	牛乳		たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし		29.3	35.4			
小 鶏肉のピリ辛焼き	とりにく		ねぎ、しょうが、にんにく	さとう	22.3	26.1			
小 ブロッコリー			ブロッコリー						

夏の行事と行事食

夏まっさかりの7~8月には、五節句の一つ「七夕」やうなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例と共にご紹介します。

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は7/23) 	お盆 (7/15または8/15前後) 
<p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うなぎ</p>  <p>梅干し</p>  <p>うり</p>  <p>うの花</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>いなりずし</p>  <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら</p>

23日からいよいよ夏休みが始まります。夜更かしや朝ごはん抜きなどにより、生活リズムが乱れて体調を崩すことがないように気をつけて過ごしてください。2学期の給食も楽しみにしててくださいね!

