



# 7月 こんだてよていひょう



村所小学校

日 曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。				
1 木	むぎごはん ひじきとあつあげのいために しらたまだんごじる	★米 麦 サラダ油 さとう 白玉粉	豚肉 厚揚げ ひじき たぶら 牛乳 油あげ	にんじん いんげん ★こんにやく ★しいたけ にんじん ほうれん草 えのき	644 24.8
2 金	コッペパン くらめまきなクリーム ミートソーススパゲティ カラフルサラダ	コッペパン きな粉 さとう スパゲティ サラダ油 さとう マヨネーズ	黒豆 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	730 27.7
5 月	むぎごはん なすのみそいため すましじる	★米 麦 サラダ油 さとう ごま	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 かまぼこ とうふ	なす 玉ねぎ にんじん ★カラピーマン エリンギ にんじん えのき 大根 白菜 ほうれん草 ねぎ	625 24.8
6 火	チーズパン ひやしちゅうか はるまき	チーズパン 中華めん さとう ごま油 ごま でん粉 春雨 さとう 小麦粉 サラダ油	鶏肉 ハム 卵 牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん	667 23.5
7 水	【七夕行事食】 チキンライス おろしハンバーグ たなばたじる たなばたデザート	★米 パター パン粉 でんぶん 米粉だんご 春雨 ゼリー	鶏肉 青豆 豚肉 牛肉 牛乳 とうふ なた	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	707 27.5
8 木	むぎごはん おやこどん りっちゃんサラダ	★米 麦 さとう サラダ油 さとう ごま	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳 ハム かつおぶし こんぶ	玉ねぎ にんじん 小松菜 ★しいたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	688 31.1
9 金	こくとうパン ミルメーク かぼちゃのミートソースに フレンチサラダ	黒糖パン ミルメーク じゃがいも さとう でん粉 サラダ油 サラダ油 さとう	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ 青豆 ブロッコリー キャベツ にんじん	699 27.5
12 月	むぎごはん ぶたにくのみそに せんじりだいこんのマヨネーズあえ	★米 麦 里いも サラダ油 さとう ごま さとう ごま マヨネーズ	豚肉 あつあげ みそ 牛乳 ちくわ	玉ねぎ にんじん ★地こんにやく ★しいたけ いんげん 干切大根 きゅうり にんじん	681 25.1
13 火	【村所小 5年生リクエスト献立】 チョコチップこめこパン さかなのチーズやき やさいスープ フレッシュパン	★チョコチップ米粉パン バター マヨネーズ	魚(ホキ) みそ チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン	★カラピーマン ピーマン しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ えのき ほうれん草 パイナップル	670 35.5
14 水	おこみやき わかめスープ フルーツクラッシュ	お好み焼き粉 山芋 サラダ油 マヨネーズ ごま ゼリー	豚肉 いか えび たまご かつおぶし 青のり 牛乳 ベーコン とうふ わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ みかん・パイ・もも缶	646 24.9
15 木	むぎごはん さんまのみぞれに・ゆかりあえ こんさいたっぷりみそじる	★米 麦 さとう 里いも	さんま(魚) 牛乳 油あげ みそ	きゅうり キャベツ ゆかり 大根 にんじん ★地こんにやく ごぼう ねぎ	642 22.7
16 金	【村所小 6年生リクエスト献立】 むぎごはん みやざきじつこのからあげ・そえやさい もずくスープ やきプリンタルト	★米 麦 でんぶん サラダ油 でんぶん 焼きプリンタルト	※みやざき地頭鶏 牛乳 卵 もずく	もやし きゅうり ほうれん草 えのき	800 30.4
19 月	むぎごはん けんさんカンパチのソースがらめ たたききゅうり かきたまじる	★米 麦 でんぶん サラダ油 さとう ごま油 でんぶん	※県産カンパチ(魚) かつおぶし 青のり 牛乳 とうふ たまご	きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのき ねぎ	642 32.0
20 火	【終業式】 むぎごはん なつやさいカレー ひゅうがなつドレッシングサラダ	★米 麦 サラダ油 ドレッシング	豚肉 チーズ 牛乳 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす ★カラピーマン ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん	679 20.8

### ひとくちメモ

7月は、村所小学校5・6年生のリクエストです。お楽しみに！

**7月13日(火) 村所小5年生**  
 ☆チョコチップ米粉パン  
 ☆魚のチーズ焼き  
 ☆野菜スープ  
 ☆フレッシュパン

**7月16日(金) 村所小6年生**  
 ☆麦ごはん  
 ☆からあげ・そえ野菜  
 ☆もずくスープ  
 ☆焼きプリンタルト

～お知らせ～  
 給食応援事業での提供食材  
 ※7月16日(金) みやざき地頭鶏  
 ※7月19日(月) 県産かんぱち

**7月7日 七夕献立**  
 夜空に星がいっぱい見えて川のようになっているのが天の川です。「おりひめ」と「ひこぼし」は天の川でへだてられているので、七夕の日にしか会えないと言われています。この日は天の川にみだてた春雨と星形のかまぼこやだんごを入れたスープにしてみました。天気がよかったら、夜空をながめて、天の川を見てみてください。



**16日 田爪朝幸さんのカラピーマン**  
 西米良の特産品の1つに「カラピーマン」があります。普通のピーマンは緑色ですが、赤や黄色、オレンジの色鮮やかなピーマンは「カラピーマン」と言います。給食では7月～12月まで横野の田爪朝幸(だづめ ともしゆき)さんが栽培されている西米良産のカラピーマンを使用しています。西米良で作られるものはピーマン特有の臭みもなく、糖度が高く、生でも食べてもおいしいと評判です。



**7月20日 いよいよ夏休み!**  
 待ちに待った夏休みです。楽しい計画がいろいろありそうですね。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夕の3食は規則正しく食べましょう。元気に夏休みを過ごし、8月に会えるのを楽しみにしています。



# 8月 こんだてよていひょう



25 水	【始業式】 むぎごはん このはどんぶり はるさめのすのもの みかんクレープ	★米 麦 サラダ油 さとう でんぶん 春雨 さとう ごま みかんクレープ	鶏肉 かまぼこ 油あげ たまご 牛乳 ちくわ	玉ねぎ にんじん ★しいたけ 小松菜 ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん	741 27.6
26 木	むぎごはん さばのみそに・カラピーマンのすのもの すましじる	★米 麦 さとう ごま	さば(魚) みそ ハム 牛乳 とうふ かまぼこ うずらの卵 わかめ	きゅうり ★カラピーマン にんじん ねぎ	661 28.2
27 金	【地産地消費献立:猪肉】 むぎごはん いのししかレー かいそうサラダ	★米 麦 じゃがいも サラダ油 サラダ油 砂糖 ごま コーン	★猪肉 豚肉 チーズ 青豆 牛乳 ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん	748 26.2
30 月	むぎごはん ぶたキムチ うおソーメンじる	★米 麦 サラダ油	豚肉 厚揚げ 牛乳 魚ソーメン かまぼこ	白菜キムチ 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ たら にんじん えのき ほうれん草	611 25.5
31 火	むぎごはん マーボー豆腐 パンサンスウ	★米 麦 さとう でんぶん ごま油 春雨 さとう ごま油	とうふ 豚肉 みそ 牛乳 ハム 卵	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しいたけ きゅうり にんじん キャベツ	703 29.0

★印 西米良村で収穫された食材です。

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。



