7がつ　こんだてよていひょう

高原町内小中学校

日	曜	献立名 献立予定の内容です。 変更する場合もあります。	おもな材料 給食で使う食材を、黄・赤・緑の3つの働きに分けています。毎日バランスよく食べられるように考えています。 黄の食品のなかま（力や熱のもとになる）	赤の食品のなかま（血・肉・骨をつくるもとになる）	緑の食品のなかま（体の調子を整えるもとになる）	調味料は、漢字で表記します。
		牛乳は毎日つきます。		ぎゅうにゅう		
1	月	むぎごはん	こめ　むぎ			
		もずくスープ		とうふ　もずく	たまねぎ　こまつな　にんじん	煮干しだし　淡口　塩
		にくみそどん	さとう　すりごま　あぶら　でんぷん	とりにく　ぶたにく　だいず　みそ	ピーマン　にんじん　たまねぎ　しいたけ	酒　みりん　濃口
2	火	コッペパン	コッペパン			
		カレーうどん	うどん	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ねぎ　にんにく　りんご	和風カレールウ　ケチャップ　ウスターソース　かつおだし
		ひじきとチーズのサラダ	たまねぎドレッシング	ひじき　チーズ	にんじん　きゅうり　コーン	
3	水	むぎごはん	こめ　むぎ			
		たまごスープ	でんぷん	たまご　とうふ	たまねぎ　えのきたけ　にんじん　ほうれんそう	がらスープ　淡口　塩　こしょう
		すぶた	でんぷん　あぶら　さとう	ぶたにく	にんにく　しょうが　たけのこ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　ほししいたけ	濃口　酒　酢　ケチャップ
4	木	こくとうパン　ベジ活の日	こくとうパン			
		ラタトゥイユ	さとう　あぶら	とりにく	かぼちゃ　なす　ズッキーニ　たまねぎ　しめじ　ピーマン　にんにく　トマト	白ワイン　ケチャップ　淡口　コンソメ　塩　こしょう
		ひゅうがなつドレッシングあえ	ひゅうがなつドレッシング	ロースハム	にんじん　アスパラガス　キャベツ　コーン	
5	金	むぎごはん　行事食 七夕	こめ　むぎ			
		たなばたじる	そうめん	とうふ　なると	にんじん　ほししいたけ　こまつな	かつおだし　昆布だし　酒　淡口　みりん　塩
		いわしかんろに	さとう　でんぷん	いわし		しょうゆ　みりん　塩
		きゅうりのすのもの	さとう		きゅうり　にんじん	酢　淡口
		たなばたゼリー	さとう　みずあめ　あぶら	かんてん	みかん　ぶどう　レモン	
8	月	コーンごはん	こめ　むぎ		コーン	塩　酒
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　にんじん　だいこん　ほししいたけ　ねぎ	煮干しだし
		ゴーヤーチャンプル	ごまあぶら　さとう	ぶたにく　とうふ　かつおぶし	ゴーヤ　たまねぎ　にんじん　たけのこ	塩　こしょう　淡口　和風だし
9	火	こめこパン	こめこパン			
		たんたんめん	ちゅうかめん　あぶら　ごま　ねりごま	ぶたにく　だいず　あかみそ	しょうが　にんじん　ほししいたけ　たまねぎ　チンゲンサイ　にんにく	酒　濃口　がらスープ　白豚湯　淡口　とうばんじゃん
		シューマイ	でんぷん　パンこ　さとう　こむぎこ　みずあめ	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	塩　香辛料　淡口　酢
		ゆでもやし			もやし	塩
10	水	むぎごはん	こめ　むぎ			
		わかめスープ	ごま	わかめ　とうふ	えのきたけ　にんじん　ねぎ	煮干しだし　淡口　酒
		ビビンバどんのぐ	あぶら　さとう　でんぷん　すりごま　ごまあぶら	ぶたにく　たまご　だいず	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ　わらび　えのきたけ　ほうれんそう　はくさい　トマト　たまねぎ	とうばんじゃん　塩　しょうゆ　かつおだし　煮干しだし　酢　唐辛子　酒　濃口　みりん
11	木	ミルクパン	ミルクパン			
		ワンタンスープ	ワンタン	とりにく	たまねぎ　にんじん　もやし　チンゲンサイ	淡口　中華スープ　塩　がらスープ
		かぼちゃコロッケ	じゃがいも　あぶら　さとう　こむぎこ　パンこ　でんぷん		かぼちゃ　たまねぎ	塩　ウスターソース　中濃ソース
		ゆでキャベツ			キャベツ	
12	金	むぎごはん	こめ　むぎ			
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも　あぶら　さとう	とりにく　あつあげ	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　ほししいたけ　たけのこ　いんげん	酒　濃口　みりん
		ほうれんそうのごまあえ	さとう　すりごま	ちくわ	ほうれんそう　キャベツ　にんじん	淡口
15	月	うみのひ				
16	火	コッペパン　ひむか地産地消の日	コッペパン			
		スパゲティミートソース	スパゲティ　あぶら	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　ピーマン　しめじ　にんにく	ケチャップ　ウスターソース　塩　こしょう
		ブロッコリーのサラダ	ごまドレッシング		ブロッコリー　キャベツ　にんじん　コーン	
17	水	むぎごはん	こめ　むぎ			
		しらたまだんごじる	しらたま	あぶらあげ	にんじん　ごぼう　だいこん　ほししいたけ　ねぎ	煮干しだし　淡口　塩
		さかなのなんばんづけ	あぶら　でんぷん　こめこ　さとう	たら	たまねぎ　にんじん　ピーマン	酢　淡口
18	木	コッペパン	コッペパン			
		やさいスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな	コンソメ　がらスープ　塩　淡口
		ガーリックチキン	パンこ　あぶら	とりにく	パセリ	塩　こしょう　酒　ガーリックパウダー
		ツナサラダ	わふうドレッシング	まぐろみずに	きゅうり　にんじん	
19	金	むぎごはん	こめ　むぎ			
		なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく	にんにく　にんじん　たまねぎ　なす　えだまめ　かぼちゃ	がらスープ　デミグラスソース　カレールウ　カレーフレーク　ケチャップ　ウスターソース
		フルーツジュレ	アセロラジュレ		パイン　おうとう　みかん　りんご	
22	月	むぎごはん	こめ　むぎ			
		ちゅうかどん	あぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　ヤングコーン　たけのこ　にんじん　キャベツ　きくらげ　いんげん	酒　淡口　がらスープ　中華スープ　塩　こしょう
		かいそうサラダ		わかめ　あかかえでのり　くきわかめ　いとかんてん	きゅうり　にんじん　えだまめ　コーン	青じそドレッシング
		なつやすみ				

お知らせ

振替休業日等は、各学校の行事予定を確認してください。高原町内の小中学校で行事や振替休業日が異なります。献立表には、すべての献立をのせています。

7月の献立について

○ベジ活の日

7月4日は、ベジ活の日です。この日の献立では、小学校中学年で約220gの野菜がとれます。。一般的には、「大人で1日350g以上の野菜をとりましょう。」とされています。しっかり野菜をとりましょう。

○行事食「七夕」

7月7日は、七夕です。それにあわせて、7月5日に七夕の行事食を提供します。七夕汁のそうめんは、天の川を表現しています。

○ひむか地産地消の日

「みやざきの食と農を考える県民会議」では、毎月16日を1－「ひ」、6－「む」、日－「か」で「ひむか地産地消の日」とし「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。この日の地産地消食材はピーマンです。学校給食では、宮崎県や高原町でとれた食材を多く使って作っています。