



令和6年

7月 給食こんだて表

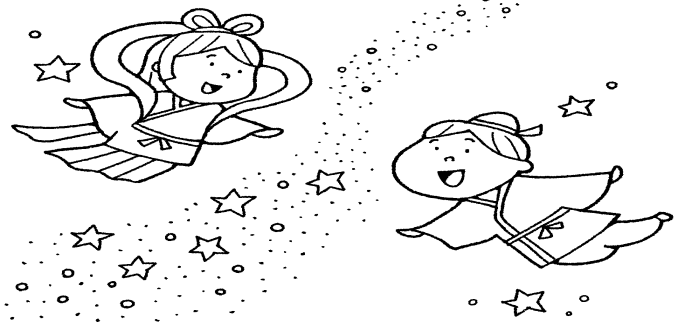
香春町学校給食センター

毎月19日は
食育の日

日曜	行事等	主食など	おかず	牛乳	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	赤色の食品 主に体を作るもとになる	緑色の食品 主に体の調子を整える	ひとくちメモ
1月		ごはん	じゃがいものみそ汁 太刀魚フライ ツナと厚揚げの炒め物	米	サラダ油 ジャガイモ	牛乳 太刀魚 厚揚げ ツナ 米みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	暑い夏が やってきます!! 7月の給食は、夏を元 気に乗り切るために、 夏バテ予防に効果のある 豚肉や夏野菜、食欲 増進効果のあるにんに くを取り入れています。 給食をしっかり食べ て、夏の暑さに負けな いからだをつくりま しょう。
2火		ごはん	いわしのつみれ汁 ねぎ塩豚丼の具 (アセロラゼリー)	米	ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 いわし	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜	
3水	世界の料理 イタリア	フォカッチャ	ポロネーゼスパゲティ ブ「ツリ」のマルマト あえ (豆乳パンナコッタ)	米	フォカッチャ スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし ブロccoli	
4木		ごはん	ナスのみそ汁 いわしの梅煮 きゅうりの浅漬け	米	ジャガイモ 砂糖	牛乳 いわし 米みそ	玉ねぎ なす キャベツ 人参 きゅうり	★8日 郷土料理・鹿児島県 鶏飯は、ほぐした鶏 肉、干しシイタケ、錦糸 卵、パパイアのみそ漬け などを白ご飯の上に乗 せ、鶏ガラスープをかけ て食べる奄美地域の郷土 料理です。鹿児島本土か らやってくる役人たちへ 振舞われていたのが始め りといわれています。も ともとは、鶏の炊き込み ご飯風にして食べていま した。
5金	七夕献立	わかめごはん	星入り魚そうめん汁 星のミンチカツ (七夕ゼリー)	米	油	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 魚そうめん	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	
8月	郷土料理 鹿児島県 ★対応食★ (卵)	減量白ご飯	鶏飯(だし・具) きびなごかりかりフライ (さつまポテト)	米	砂糖 さつまいも	牛乳 きびなご のり 鶏肉 卵	インゲン 人参 ねぎ しいたけ	
9火	★対応食★ (乳)	七分づきごはん	中華風野菜スープ チンジャオロース (後期) シュウマイ② (後期) コア	米	七分づき米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 牛肉 鶏肉 コア	ピーマン 人参 生姜 玉ねぎ もやし きくらげ チンゲン菜	★3日 世界の料理・イタリア ポロネーゼは、イタリア の都市、ポローニャが発 祥の料理です。ポロー ニャの富裕層がフランス の煮込み料理ラグーをも とに、肉や野菜、ワイン などを使用して作られた ものが起源とされていま す。パンナコッタは、酪 農が盛んなピエモンテ州 が発祥のお菓子です。パ ンナが「生クリーム」 コッタが「加熱する」と いう意味で、作り方が名 前の由来になっていま す。給食では、豆乳パン ナコッタを提供します。
10水	★対応食★ (乳)	ミルク ロールパン	マカロニスープ ハンバーグラトウイユ ソース (後期) 角チーズ	米	ミルクロールパン 砂糖 オリーブ油 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ スッキーニ 黄ピーマン ピーマン なす トマト キャベツ アスパラガス 人参	
11木	★対応食★ (卵)	ごはん	わかめスープ ゴーヤチャンプル (後期) 発芽玄米入りつ くね	米	サラダ油 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 かつおぶし わかめ 豆腐	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	
12金	★対応食★ (乳・卵)	麦ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ 福神漬け (アイスクリーム)	米	じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ツナ	人参 なす ピーマン かぼちゃ たまねぎ 枝豆 レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし	

7月7日は七夕

七夕は牽牛(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等を笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。5日の行事食・七夕では、星のミンチカツや天の川にみたてた星入り魚そうめん汁、七夕ゼリーを予定しています。



なつやさいを

たべよう☆



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、カボチャなどがあり、豊富なビタミン類や水分が多く含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。10日のラトウイユソースのように7月の献立には夏野菜を多く取り入れています!

給食当番はマスクの準備をお願いします!!



～香春町・田川郡でとれる野菜～

じゃがいも 玉ねぎ
米みそ 小松菜
キャベツ 人参
ピーマン アスパラガス
トマト なす
きゅうり

※仕入れ状況により変更する場合があります。