



令和8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

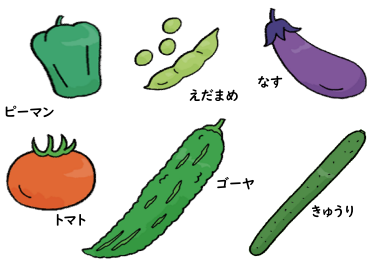
日	曜	お知らせ	こんだて			おもな食品			ひとくちメモ
			牛乳	主食など	おかず	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をことのえる	
1	水	世界の料理 イタリア	○	減量ライ麦食パン (黒豆きなこクリーム)	なす入りポロネーゼスパゲティ キャロットサラダ	ライ麦食パン ノエッグ マヨネーズ 黒豆きなこクリーム スパゲティ	牛乳 ツナ 牛肉 大豆	人参 とうもろこし なす トマト 玉ねぎ きゅうり	暑い夏がやってきます! 7月の給食は、夏を元気に乗り切るために、夏バテ予防に効果のある豚肉や夏野菜、食欲増進効果のあるにんにくを取り入れています。 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	木		○	たこめし	さば塩焼き けんちん汁	米 砂糖	牛乳 たこ さば 豆腐 油揚げ	人参 生姜 ごぼう 大根 しめじ しいたけ ねぎ	
3	金	※前期 給食時間外 みかんジュース	○	ごはん	ジャージャン豆腐 ブロッコリーのゆかり和え	米 砂糖 でんぷん	牛乳 かつお節 厚揚げ 豚肉 赤みそ	ブロッコリー たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ 生姜 ねぎ にんにく	
6	月		○	ごはん	キムチ豚汁 ゴーヤチャンプル (後期のみ) 照焼きチキン	米 サラダ油	牛乳 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	ゴーヤ 人参 玉ねぎ ねぎ えのき もやし 小松菜 キムチ	☆1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。フランスの煮込み料理「ラグー」をもとに、肉や野菜、ワインなどを使って作られたものが起源とされています。
7	火	行事食 七夕	○	わかめごはん	魚そうめん汁 星のコロッケ 人参とピーマンのカレーソテー (七夕ゼリー)	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 魚そうめん	人参 ピーマン 玉ねぎ えのき	
8	水		○	パインパン	パスタ入り野菜スープ 完熟トマトのラウトイソース	パインパン 砂糖 オリーブ油 マカロニ	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	玉ねぎ スッキーニ トマト パプリカ ピーマン 人参 にんにく キャベツ とうもろこし	☆9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ま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。
9	木	郷土料理 鹿児島県	○	ごはん	鶏飯(鶏飯のだし・具) (一食さざみのり) ホキフライ	米 サラダ油 砂糖	牛乳 ほき 卵 のり 鶏肉	しいたけ いんげん 人参 ねぎ たくあん	
10	金		○	減量梅ごはん	肉うどん ひじきの五目煮	米 砂糖 サラダ油 うどん	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 牛肉 かまぼこ	梅 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ	
13	月	1学期 給食最終日	○	麦ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ (アイスクリーム)	米 麦 サラダ油 じゃがいも ノエッグ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ アイスクリーム	人参 なす ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 にんにく 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

七夕は彦星(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。7日の行事食・七夕では、星の形をしたコロッケ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。皆さんの願い事が、かないますように…☆彡

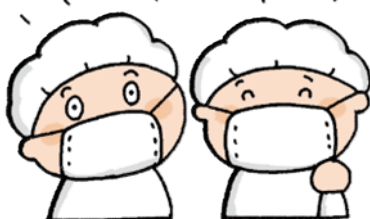


夏野菜を食べよう!



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。7月の給食には、これらの野菜を多く取り入れています。7日の人参とピーマンのカレーソテーには、ピーマン、8日のラウトイソースには、トマト、13日の夏野菜のカレーには、なすやピーマンを使っています。季節を感じながら、味わって食べてください!

給食当番はマスクの準備をお願いします!!



香春・田川でとれる野菜 ~地産地消~

小松菜 みそ
キャベツ じゃがいも
大根 きゅうり 人参
トマト なす ピーマン
ゴーヤ スッキーニ
パプリカ 米

※仕入れ状況により変更する場合があります。

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () の中の食材は、小袋で別つけです。