



令和3年 7月 学校給食 南大立表



小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	主にエネルギーのもとになる			
1木	セサミトースト 牛乳	牛乳		食パン 砂糖 バター ごま			
	豚と野菜のごまだれ和え	豚肉	きゅうり キャベツ パプリカ	ごま ねりごま 砂糖	酒 しょうゆ 酢 おろしにんにく おろし生姜	○	○
	ベジタブルスープ	ベーコン うずらの卵 鶏がら(だし)	玉ねぎ にんじん セロリー チンゲンサイ	チ油	塩 こしょう しょうゆ ブイヨン		
2金	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節(だし) いりこ(だし)	玉ねぎ にんじん 干しそいたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油	酒 塩 しょうゆ みりん		
	小松菜のおかか和え	かつお節	小松菜 もやし にんじん		しょうゆ みりん	○	○
	果物		冷凍みかん				
5月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米			
	なすの肉味噌かけ	鶏ひき肉 合わせみそ	なす にんじん いんげん	油 砂糖 ごま ごま油	おろし生姜 おろしにんにく みりん 酒	○	○
	五目包子	五目包子					
6火	タイピーエン	豚肉 うずらの卵 いりこ(だし) かつお節(だし)	玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	春雨 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ		
	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	おろしにんにく 塩		
	マジエンバ	鶏ひき肉 豚ひき肉 きざみのり 鶏がら(だし)	玉ねぎ にんじん きくらげ ホールコーン ほうれん草 トマト 白ねぎ	うどん麺 油 砂糖	こしょう マジエンバ のタレ 中華スープス トック 酒	○	○
7水	ささみとキャベツのサラダ	鶏ささみ 白いんげんベースト 米みそ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	酒 塩 ごまドレッシング りんご酢 みりん こしょう		
	ちらし寿司 牛乳	牛乳 錦糸卵 鶏肉 油揚げ 昆布 粉 きざみのり	にんじん ごぼう 干しそいたけ 絹さや	精白米 強化米 砂糖 油 ごま	酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩		
	鶏のから揚げ	鶏もも肉		薄力粉 かたくり粉 油	塩 こしょう ガーリックパウダー	○	○
8木	そうめん汁	かまぼこ わかめ かつお節(だし) 昆布(だし)	玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	そうめん	酒 しょうゆ みりん 塩		
	七夕ゼリー			七夕ゼリー			
	ナン 牛乳	牛乳		ナン	おろしにんにく おろし生姜 赤ワイン ケチャップ ウスターソース カレー粉		
9金	夏野菜のキーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 レッドキドニー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト缶	油 カレールウ			
	イタリアンサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり ホールコーン		イタリアンドレッシング	○	○
	フルーツミックス		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 すいか	カクテルゼリー			
12月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 強化麦			
	鯛の南蛮漬け	鯛切り身	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	薄力粉 かたくり粉 油 砂糖	塩 酒 しょうゆ 酢 みりん	○	○
	こんにゃくの和え物	鶏ひき肉	しらたき 玉ねぎ きゅうり にんじん	油 砂糖 ごま	酒 しょうゆ レモン 果汁		
13火	沢煮椀	豚肉 油揚げ かつお節(だし) 昆布(だし)	玉ねぎ ごぼう にんじん 干しそいたけ ねぎ	油	酒 しょうゆ 塩		
	中華ごはん 牛乳	牛乳 鶏肉	ごぼう 干しそいたけ 枝豆	精白米 強化米 カシューなツツ 油 砂糖	塩 酒 みりん しょうゆ 中華スープ ストック		
	焼きぎょうざ	ぎょうざ				○	○
14水	ピーマンともやしのナムルすまし汁		ピーマン もやし にんじん	砂糖 ごま油 ごま	塩 しょうゆ		
	セルフハンバーガー牛乳	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ キャベツ	丸型コッペパン 砂糖 油	ケチャップ デミグラソース 赤ワイン ウスター ソース 塩 カレー粉		
	にんじんとコーンのサラダ		にんじん ホールコーン パセリ		塩 こしょう マヨネーズ	○	○
14水	パスタスープ	ベーコン 鶏がら(だし)	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草	マカロニ 油	塩 こしょう ブイヨン しょうゆ 酒		
	みかんゼリー			みかんゼリー			
	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米			
14水	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身		薄力粉 かたくり粉 油 砂糖	酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢		
	茎わかめとひじきのサラダ	まぐろ油漬け 茎わかめ ひじき	にんじん もやし きゅうり ホールコーン	砂糖 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	○	○
	春雨汁	豚肉 いりこ(だし) かつお節(だし)	玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	春雨	酒 塩 しょうゆ みりん		



令和3年 7月

学校給食 南大立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	主にエネルギーのもとになる			
木	ミルクパン なす入り ミートスパゲティ ゴーヤ入り ツナサラダ ナッツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 まぐろ油漬け	玉ねぎ にんじん なす マッシュ ユルーム グリンピース トマト 缶 トマトピューレ	ミルクパン スパゲティ トマトオリーブ油 ハヤシルウ 砂糖	おろしにんにく ケチ ヤップ 塩 こしょう ウスターーソース しょ うゆ コンソメ 赤ワイン	○	○
			玉ねぎ ゴーヤ きゅうり にん じん ホールコーン		焙煎ごまドレッシング こしょう		
				うまかってん			
金	セルフビビンバ丼 かぼちゃのサラダ もずく入り かきたま汁	牛乳 豚肉 赤みそ もずく 卵 かまぼこ いり こ(だし) かつお節(だし)	にら にんじん もやし たけの こ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 強化麦 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ かたくり粉	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 おろし生姜 おろしにんにく 塩 こしょう 中華スープ ストック 醋 塩 こしょう しょうゆ 塩	○	○

19日(月)は、給食はありません。小学部は四時間で下校します。中学部はお弁当の準備をお願いします。

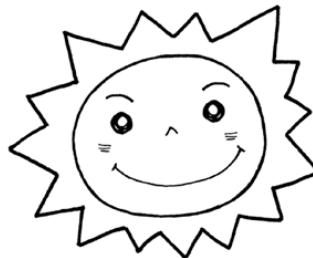
お知らせ

- 7日・・・七夕の行事食
9日・・・和食の日
16日・・・ハッピーキャロットの日★

**お願い**

給食着は、金曜日に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。ほころびがあれば修繕していただくと大変助かります。

1学期給食終了後は、給食センターの調理の先生方が洗濯し、修繕していただけれることになっています。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましよう！

元気ポイント1**まずは早起き＆朝ごはん**

&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気一日をスタート！

元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3**間食は時間と量を決めて！**

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。