

2024年

# 7月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

| 曜日           | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--------------|--|---|---|---|---|
| 献立名          | 1)  ⑤みかん果汁 ④切干大根のサラダ<br>①たこめし ③しぶりのかじり汁  | 2)  ④スイカ<br>①麦ごはん ③夏野菜カレー   | 3)  ④チョコレギサラダ (肉・サラダ)<br>①麦ごはん ③春雨スープ   | 4)  ④梨 ③粒マスタードサラダ<br>①鶏飯  | 5)  ④ガバオライス (真・目玉焼き)<br>①麦ごはん ③わかめと豆腐のスープ   |
| 小            | 610  | 681   | 615   | 603   | 642   |
| 中            | 746  | 880   | 797   | 744   | 803   |
| エネルギー(kcal)  | 25.0   | 25.6  | 26.3  | 25.3  | 31.0  |
| たんぱく質(g)     | 30.9   | 32.1  | 33.1  | 31.1  | 37.2  |
| 主に体を作る食品     | ①たこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ  | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく おから だいす チーズ スキムミルク  | ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく みそ わかめ のり   | ①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう  | ②ぎゅうにゅう ③わかめ とうふ ④とりにく だいす たまご オイスターソース   |
| 主に体の調子を整える食品 | ①えだまめ ③とうがん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ③④にんじん ④きりほしだいこん きゅうり ⑤みかんかじゅう   | ③にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン かぼちゃ なす トマト アップル プルーン ④スイカ  | ③にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ チンゲンサイ ③④キャベツ ④しょうが アップル ⑤ほうれんそう きゅうり  | ①しいたけ パパイアゆけ ねぎ ①③にんじん ③もやし ブロッコリー とうもろこし ④なし   | ③にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ ③④たまねぎ ④だけのこ ピーマン   |
| 主にエネルギーとなる食品 | ①こめ むぎ ③あぶら かたくりこ ④こまドレッシング  | ①こめ むぎ ③あぶら   | ①こめ むぎ ③はるさめ こまあぶら ④さとう こま あぶら チョレギサラダドレッシング  | ①こめ むぎ ③あぶら さとう こま  | ①こめ むぎ ④こまあぶら さとう かたくりこ   |
| ひとくちメモ       | 季節を表す七十二候の1つに半夏生があります。昔は夏至から数えて11日目としていましたが、現在は毎年7月2日頃です。半夏生の日「たこ」を食べるのは主に関西地方ですが、今日はたこをごはんにかけて食べました。              | 夏は、冷たく冷やしたすいかがおいしいですね。水分たっぷり、糖やミネラルもあるので、夏の熱中症対策にもぴったりです。赤い果肉のものが大半ですが、黄色やオレンジ色のものも出ています。                       | チョコレギサラダは、日本独自の韓国風のサラダです。韓国のキョウサンド地方では、浅漬けを「チョコレギ」と呼び、ここからチョコレギサラダと呼ばれるようになったとされています。豚肉とサラダを別々に作っているため、お好みで一緒に混ぜて食べてください。 | 今日は給食で1番人気の鶏飯です。さらさらと食べやすいですが、鶏飯だけだとどうしてもエネルギーと野菜が足りません。今日は野菜もたくさん入った粒マスタードサラダと一緒に食べてください。                  | ガバオライスは、ひき肉をピーマンや玉葱と一緒に炒めてごはんにかけて食べるタイの料理です。タイでは日本のカレーと同じくらい人気の料理です。今日は、ごはんの上に、真と目玉焼きをのせて食べてください。 |
| 献立名          | 8)  ⑤七夕ゼリー ④和風ポテトサラダ<br>①黒米寿司 ③魚そうめん汁  | 9)  ④豚肉とゴーヤの梅肉和え<br>①麦ごはん ③冬瓜のそぼろ煮  | 10)  ④元気納豆<br>①麦ごはん ③さつま汁   | 11)  ④豚肉のしょうが焼き ⑤もやし炒め<br>①麦ごはん ③みそ汁  | 12)  ④ほうれん草ソテー<br>①アップルパイ ③藍のクリームパスタ  |
| エネルギー(kcal)  | 620  | 695   | 653   | 646   | 616   |
| たんぱく質(g)     | 24.7   | 27.2  | 30.8  | 26.0  | 28.1  |
| 主に体を作る食品     | ①とりにく さつまあげ たまご ③うおそうめん とうふ ④ひじき だいす みそ  | ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす ④ぶたにく   | ②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ③④みそ ④なとう だいす ぶたにく   | ②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④ぶたにく  | ②ぎゅうにゅう ③さけ なまクリーム チーズ ④ベーコン  |
| 主に体の調子を整える食品 | ①こんにゃく しいたけ だけのこ きぬさや ①③④にんじん ③オクラ えのきだけ ④こまつな   | ③とうがん こんにゃく にんじん しめじ えだまめ ③④しょうが ④うめ  | ③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ③④ねぎ ④しょうが  | ③かぼちゃ キャベツ ほうれんそう ねぎ ④しょうが ④もやし こまつな にんじん   | ①りんご ③にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ ブロッコリー ④ほうれんそう とうもろこし  |
| 主にエネルギーとなる食品 | ①こめ くらこめ さとう ④じゃがいも ノイグマゼース こま ④たなばたゼリー  | ①こめ むぎ ③④あぶら かたくりこ ④さとう こま  | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら   | ①こめ むぎ ④さとう ⑤あぶら  | ①パイシート(乳) ③スパゲティ こめ   |
| ひとくちメモ       | 昨日は、新暦の七夕でした。旧暦では今年の七夕は8月10日です。お盆の前に立てる七夕飾りは、神様やご先祖様の霊が帰る日印なんだそうです。みなさんも飾りを作ったり短冊に願い事を書いたりして笹の葉を下げてみてください。         | ゴーヤは、少し苦みがあり、苦手な人も多いと思いますが、ビタミンAやビタミンCがたっぷりに入った夏野菜の代表です。今日は、豚肉と一緒に揚げてタレを絡めています。ごはんと一緒に食べてください。                  | 7月10日は、「なな」と「とお」で納豆の日です。独特の匂いとネバネバする糸が引くので好みが分かれますが、栄養価の非常に優れた発酵食品です。納豆には、カルシウムを吸収しやすくするビタミンKが多く含まれています。                  | 鹿児島県は、畜産が盛んです。豚と牛肉の生産量は日本一、にわとり(ブロイラー)は2位をほこります。豚肉はビタミンB群を多く含みます。このビタミンは体のエネルギーを作り出すときにとても重要な働きをしています。      | もうすぐ夏休み、暑さも厳しくなってきました。暑くて食欲が落ちる時期ですが、ちゃんと食べないと、体力まで落ちてしまいます。残さずしっかりと食べてください。                      |
| 献立名          | 15)  ④パッションフルーツ<br>①鶏ごぼうピラフ ③金時豆のカレー煮  | 16)  ④パッションフルーツ<br>①鶏ごぼうピラフ ③金時豆のカレー煮   | 17)  ④ブロッコリーとツナのソテー<br>①ハニーレモントースト ③ポークシチュー   | 18)  ④きびなごのチリソース ⑤パパイアのごま酢和え<br>①麦ごはん ③みそ汁  | 19)  ③フルーツポンチ<br>①カツ丼   |
| エネルギー(kcal)  | 624  | 617   | 684   | 689   |   |
| たんぱく質(g)     | 30.0   | 25.8  | 26.8  | 25.1  |   |
| 主に体を作る食品     | ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく きんとたまめ   | ①バター ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム ④ツナ  | ②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④きびなご ⑤あぶらあげ  | ①とんかつ たまご とりにく ②ぎゅうにゅう  |   |
| 主に体の調子を整える食品 | ①ごぼう ピーマン いんげん ①③たまねぎ ③にんじん こまつな ④パッションフルーツ  | ①レモン ③にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう アップル ④ブロッコリー とうもろこし   | ③キャベツ こまつな ④えだまめ ぶか ねぎ にんにく しょうが ⑤⑥にんじん ⑤パパイア きゅうり  | ①にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ③パイン もも みかん  |   |
| 主にエネルギーとなる食品 | ①こめ むぎ さとう こまあぶら ①③あぶら ③かたくりこ  | ①パン さとう はちみつ ③あぶら じゃがいも ④オリーブオイル ノイグマゼース  | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら こまあぶら ④⑤さとう ⑤こま  | ①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ③ナタデココ   |   |
| ひとくちメモ       | 今日の給食では、年に一度のお楽しみ「時計草(パッションフルーツ)」です。嘉波の得田さんが無農薬で育ててくださったものです。とてもいい香りがしますね。時計草という名前は、花が時計の文字盤のように見えることからこの名前がつけました。 | 「ツナ」の意味は、英語の「ツナ」に由来していて、マグロやカツオなどの魚を意味しています。しかし、実際には、もう少し広い意味で使われていることも多く、それらの魚を原料として作られた缶詰などの加工食品全般をさすのが一般的です。 | きびなごは、鹿児島県の郷土料理にはかせない魚です。薩摩川内市にある甑島で多くとられています。今日は、揚げたきびなご、手作りチリソースを和えています。  | 今日は終業式。給食も頑張ってきたお礼に、明日から待ちに待った夏休み！給食も44日間お休みですが、1学期で育てた食べる力を落とさないように、家でも好き嫌いしないでしっかりと食べて元気に2学期を迎えてほしいと思います。 |   |

# 海の日