



日 (曜)	こんだてめい	栄養価 エネルギー kcal 蛋白質g	食べもののはたらき			おもな 調味料等 給食中止の 学校・学級
			おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	
1 (水)	⑤ぶどうゼリー ④ガパオライスのぐ  ①むぎごはん ③ひらビーフのスープに	小学校 661kcal 24.0g	②ぎゅうにゅう ③ミートボール くきわかめ ④ぶたにく とりにく だいず	①こめ むぎ ③ひらビーフ ジャがいも ごまあぶら ④さとう あぶら	③にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ ④にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン コーン にんにく ⑤ぶどうゼリー	③しょうゆ コンソメ ④しょうゆ コンソメ しお オスターソース
		中学校 889kcal 33.0g	ガパオライスは、ひき肉をたまねぎやピーマンと一緒に炒めてオスターソースやしょうゆなどで味付けした具をごはんの上に盛り付けて食べるタイ料理です。さて、日増しに暑さが厳しくなりバテ気味の人はいませんか。規則正しい生活としっかり栄養で健康に過ごしましょう。			
2 (木)	④かつおみそ  ①むぎごはん ③かぼちゃいりうまに	小学校 621kcal 26.6g	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ がんもどき ④やきなまりぶし むぎみそ ちやうけみそ	①こめ むぎ ③じゃがいも ぎらめ あぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③こんにやく かぼちゃ ごぼう いんげん ほしだいこん ④にんじん ごぼう ふかねぎ しょうが	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ④みりん
		中学校 852kcal 36.5g	南瓜・なす・ピーマン・トマト・オクラ・きゅうり・にがうり等の夏に収穫される野菜を夏野菜とといいます。ほとんどが色の濃い野菜のなかまで、夏の太陽の光をたっぷり浴びて暑さに負けずに育っているのが栄養満点で、食べるとそのパワーを人間に与えてくれます。			
3 (金)	④しろみざかなフライ そえやさしい、外タルソース  ①むぎごはん ③ミネストローネ	小学校 673kcal 25.7g	②ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー だいず ひよこめ ④しろみざかなフライ(ほき)	①こめ むぎ ③シェルマカロニ あぶら じゃがいも ④あぶら ノエックタルソース	③にんじん たまねぎ トマト なす セロリ パセリ にんにく ④キャベツ きゅうり	③しょうゆ コンソメ しお とりがらスープ
		中学校 877kcal 32.9g	ミネストローネは、トマトをベースに様々な種類の野菜を煮込んで作る具だくさんスープで、イタリアで昔から家庭料理として食べられてきました。今日は、セロリ入りです。セロリは、セリのなかまで日本名は「ラウダ ミツバ」、独特の香りはイライラを静める効果があるそうです。			
6 (月)	⑤ヨーグルト ④キムたくごはんのぐ  ①むぎごはん ③ちゅうかつくねのとうにゅうスープ	小学校 654kcal 26.7g	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくね ちくわ とうふ とうにゅう ④ぶたにく ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③はるさめ ④いりごま ごまあぶら	③にんじん たまねぎ こまつな こだいずもやし きくらげ ④はくさいキムチ たくあん しょうが にんじん いら えだまめ にんにく	③しょうゆ パイタン ④しょうゆ さけ みりん
		中学校 811cal 32.5g	キムチは、韓国の辛い漬物のことです。元々は寒さが厳しい地域で、野菜を塩漬にしたのが始まりで、その後、にんにくや山椒等を加えたり、それぞれの家庭で材料や隠し味を工夫して漬けてこむようになったそうです。今日は、キムチとたくあん入りのキムたくご飯の具です。			
7 (火)	⑤たなばたゼリー ④かいそうサラダ  ①ミルクパン ③スパゲティナポリタン	小学校 681kcal 27.0g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウィナー チーズ ④くきわかめ わかめ とさか きざみこんぶ	①ミルクパン ③スパゲッティ あぶら マーガリン ④ごまあぶら さとう	③にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト ④にんじん キャベツ きゅうり コーン ⑤たなばたゼリー	③ケチャップ ソース しお ④しょうゆ す しお
		中学校 878kcal 35.8g	今日は、七夕です。一年に1回だけ天の川にかかる橋を渡って「ひこ星」と「織姫」が会える夜という七夕伝説です。雨が降ると川の水が増えて渡れないので晴れるといいですね。今夜は、夜空を眺めて天の川を探してみましょう。給食は、七夕ゼリーつきです。			
8 (水)	④ゴーヤチャンプルー  ①むぎごはん ③だいずのいそに	小学校 625kcal 28.8g	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず さつまあげ ひじき ④ぶたにく ベーコン たまご とうふ かつおぶし	①こめ むぎ ③じゃがいも ぎらめ あぶら ④はるさめ いりごま ごまあぶら	③こんにやく にんじん ごぼう いんげん ④にんじん にがうり もやし	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ④しょうゆ みりん しお
		中学校 857kcal 39.3g	給食には、よく大豆を使います。コロコロの粒のままや、軽く潰したもの、すり潰して汁を搾った豆乳等いろいろな形で活躍してくれます。大豆は、別名「畑の肉」と呼ばれるくらい肉に負けない栄養があり、昔から日本の食生活には欠かせない食品となっています。			
9 (木)	④あおのりいりこナッツ  ①むぎごはん ③まあぼうはるさめ	小学校 681kcal 27.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく こうやどうふ あかみそ ④いりこ あおのりこ	①こめ むぎ ③はるさめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ④アーモンド ピーナツ さとう みずあめ ごまあぶら	③にんじん たまねぎ ピーマン ふかねぎ れんこん えだまめ きくらげ しょうが にんにく	③テンメシヤン しょうゆ さけ ちゅうかあじ ④しょうゆ みりん
		中学校 930kcal 37.7g	青のりいりこナッツは、よく噛んで食べる材料を組み合わせた献立です。噛むことで顎の筋肉が動き、動くたびに周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。今日は海藻の青のりも加えて風味よく仕上げてあります。			
10 (金)	④プルプルフルーツポンチ  ①むぎごはん ③なすいりハヤシライス	小学校 667kcal 22.3g	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく こなチーズ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	③にんじん たまねぎ グリンピース なす トマト マッシュルーム にんにく ④パイン もも りんご ナタデココ マスカットゼリー	③ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース とりがらスープ
		中学校 851kcal 27.1g	今日は、みんなの好きなフルーツとグリーンシャインマスカットというぶどう味のゼリーを和えた冷たい献立です。毎日の給食では、カルシウムや鉄分、ビタミン、食物繊維など家庭の食事では不足しがちな栄養素は、一日分の目標の半分以上を摂れるように計画されています。			

※ さつま町の給食費 … 小学生は国の助成制度と町の助成により保護者負担はありません。

中学生は、町の助成分を差し引いて、月額2000円を保護者から徴収させていただきます。

※ 献立名についている番号 … 使用食品欄にある同じ番号の後に書いてある材料が使われています。

※ 表中の赤字 … 食物アレルギー対応に関係のある献立および食品です。

※ 今月の地場産品 … 精米(ヒノヒカリ)、雑穀米、たまご、さつまあげ、豆腐・厚揚げ、麦みそが納入される予定です。

中学校の牛乳  
300CC



Table with 6 columns: Day (曜), Meal Name (こんだてめい), Energy/Protein (栄養価), Food List (食べもののはたらき), and Seasoning (おもな調味料等). Rows include meals for 13th, 14th, 15th, 16th, and 17th.

一学期も残りわずか、楽しみな夏休みに向けてしめくりの時期です。しかし、本格的な夏が始まり、気温が高い日が続くようになりますので体調管理が難しくなってきます。

熱中症予防は「水分補給」と「朝ごはん」! Water intake points section with illustrations of a child drinking water and a glass of water.

レシピ ~ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ ~. Includes ingredients list (豚肉 130g, 小麦粉 etc.) and 7-step cooking instructions.

水分補給の基本は水や麦茶で、甘いジュースではありません。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなども利用しましょう。

7月7日は、「七夕」です!七夕は、中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、はた織りがじょうずな織姫と牛飼いの彦星が結婚しました。