

7・8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和4年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター


ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(たんぱく)	しぼう(しぼう)	
7月										
1	金	こくとうパン	スコッチエッグ かぼちやのスープ あげなすサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ たまご ぎゅうにく ぶたにく	パン あぶら さとう パンこ	にんじん たまねぎ かぼちや パセリ なす トマト(きゅうり) しょうが	小666 中807	28.6 33.6	22.8 24.9	4日 救給カレー  令和2年の7月豪雨では、人吉球磨地域でも大きな被害を受けました。あさぎ町でも、大規模災害などの緊急時に備え、「救給カレー」を備蓄しています。毎年一度の入れ替えを機に、防災教育の一環として、町内小中学校児童生徒に「救給カレー」を提供し、災害時給食の試食体験をしてもらうことになっています。アレルギー特定原材料等28品目を含まないカレーです。
4	月	きゅうきゅうカレー	やさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ トマト キャベツ バナナ	525 767	13.0 15.8	25.3 35.5	
5	火	むぎごはん	さかなのうめマヨネーズやき なつやさいのみそしる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん こんにやく ごま あぶら	たまねぎ なす かぼちや ねぎ(きゅうり) にんじん えだまめ	630 795	26.0 33.5	17.6 22.2	
6	水	むぎごはん	いりどうふ スタミナサラダ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ なっとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	しょうが たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ(きゅうり) えのきたけ	684 815	33.1 38.9	21.8 24.8	
7	木	まめじゃこごはん	いかのてんぷら そうめんじる ごしきあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう だいず ちりめん いか かまぼこ たまご	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ そうめん ゼリー	えだまめ にんじん しいたけ オクラ もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	673 844	22.5 27.7	21.1 27.4	
8	金	げんまいパン	チキンナゲット ひやしちゅうか フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた たまご	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ゼリー	きくらげ もやし キャベツ きゅうりにんじん パナップ おうとう バナナ みかん	623 816	27.6 36.4	21.0 26.3	
11	月	むぎごはん	ぎゅうにくコロッケ とうがんスープ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン わかめ さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ とうがん にんじん しいたけ ごぼう	700 802	18.0 20.4	27.7 29.2	
12	火	きびごはん	さんまゆずみそに おやこに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく(たまご) ハム ひじき	こめ もちきび じゃがいも こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら	ゆず たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな キャベツ	729 881	29.0 34.4	21.8 25.4	
13	水	むぎごはん	とりにくのらじょうゆかけ ぶたじる ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく マヨネーズ	にら しいたけ だいこん ごぼう にんじん(ねぎ) しょうが しそ きゅうり キャベツ	642 796	26.8 33.2	21.3 25.7	
14	木	タコライス (タコミート タコサラダ)	とうふいりカレーシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく ひよこまめ ベーコン こやどろふ とうふ しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう オリーブゆ レモン チンゲンサイ にんじん しめじ	たまねぎ トマト キャベツ レモン チンゲンサイ にんじん しめじ	699 857	25.8 31.4	24.8 29.3	
15	金	ミルクパン	オムレツ ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん ほうれんそう	668 849	27.3 34.2	23.5 29.1	
19	火	ふるさとまんデー セルフおにぎり (のり)	さばのなんばんづけ にらたまじる ゴーヤサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう(たまご) ツナ さば とうふ ヨーグルト のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ きくらげ にら ゴーヤ キャベツ(きゅうり)	678 827	26.4 32.3	22.2 26.5	
20	水	むぎごはん	タンタンみそしる あじのタルタルソースやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじ たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら マヨネーズ でんぶん さとう	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ レモン パセリ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	639 767	27.7 32.7	22.8 26.3	
8月										
29	月	むぎごはん	やきにく わかめスープ ピリカラきゅうり パナップ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぎゅうにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん コーン えのきたけ(きゅうり) きりぼしだいこん パナップ	610 731	25.5 30.7	16.6 18.8	11日 冬瓜スープ 夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからといわれます。また、皮にふくむ白い粉を雪に見立てたとする説もあります。 
30	火	むぎごはん	さばのみそに ごもくじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ わかめ ちりめん	こめ むぎ ごま さとう	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん	636 761	24.2 28.6	22.3 25.3	
31	水	むぎごはん	さけフライ なつやさいのカレーに ひじきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ かぼちや なす いんげん キャベツ きゅうり	721 837	26.6 29.4	20.2 21.4	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。


夏野菜を食べよう

夏は暑さで体調を崩しがちです。夏にとれる野菜は疲れ気味の体の調子を整え、元気にしてくれます。夏が旬の野菜をたくさん食べましょう。


ピーマン
ビタミンの優等生といわれ、ビタミンCが豊富です。体の抵抗力を高め、疲れをとります。




なす
なんと90%以上が水分。紫色の色素は血液をサラサラにする栄養素。




きゅうり
余分な塩分を体の外に出し、利尿作用のあるカリウムが豊富。ほとんどが水分なので夏の水分補給にもピッタリ。



オクラ
独特のぬめりは胃の粘膜を保護します。食物繊維やカロテンも豊富に含まれています。



えだまめ
未熟な大豆を食べるのが枝豆。たんぱく質、ビタミンB1、カルシウムといった栄養素のほかに大豆にはないビタミンCもあります。



トマト
ビタミンC、カロテンのほか、赤の色素リコピンも健康を守る働きがあります。

