

7・8月 きゅうしょくこんだてひょう

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 からだのちようしをとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(ｇ)	しほう (ｇ)	
7月																	
1	月	むぎごはん		あつあげのにくみそがらめ かきたまじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま マヨネーズ	しょうが にら たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	小616 中762	23.0 28.6	21.7 26.4	3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。あさぎり町でも、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。 このカレーは、アレルギー特定原材料等28品目を含まないものです。					
2	火	むぎごはん		あじのかばやき みそしる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが なす にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ きゅうり	653 787	25.2 29.8	19.1 21.9	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。あさぎり町でも、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。 このカレーは、アレルギー特定原材料等28品目を含まないものです。						
3	水	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 しめじ トマト ほうれんそう キャベツ バナナ	524 765	13.0 15.6	25.2 35.5							
4	木	むぎごはん		さかなのみそマヨネーズやき そうめんじる ごしきあえ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ホキ みそ ヨーグルト かまぼこ たまご	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん そうめん さとう ごま あぶら ゼリー	たまねぎ しいたけ にんじん オクラ もやし きゅうり きくらげ しょうが	624 737	24.7 28.8	15.2 17.1							
5	金	セルフバーガー (ハンバーグ コールスロー)		クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぎゅうにく ぶたにく	パン パンこ さとう パター スパゲティ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン	670 852	27.0 34.3	23.5 29.1							
8	月	タコライス (タコミート タコサラダ)		わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく ひよこまめ わかめ こうやどうふ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう オリーブゆ	たまねぎ トマト キャベツ レモン コーン にんじん	618 752	25.0 30.3	18.9 22.2	17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この名前がついたといわれます。また、皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります					
9	火	むぎごはん		かきあげ うどんじる うのはないため	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ わかめ おから ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら うどん さとう じゃがいも(中)	だいこん にんじん しいたけ しゅんぎく(小) グリンピース(中) ねぎ にら	621 805	18.6 23.1	19.2 25.4							
10	水	むぎごはん		おやこに なっとう ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり	665 787	28.2 32.0	16.0 17.3							
11	木	むぎごはん		さばのみそに けんちんじる すのもの	ぎゅうにゅう さば みそ あげ とうふ わかめ	こめ むぎ さとも こんにやく ごまあぶら はるさめ ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	643 746	22.4 24.6	21.2 22.3							
12	金	げんまいパン		とうふいりカレーシチュー あげポテトのサラダ ひごパウンドケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ハム たまご	パン じゃがいも パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ マーガリン	たまねぎ はくさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブルーベリー	598 767	24.6 32.2	24.0 29.5							
16	火	むぎごはん		メンチカツ みそワントン ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	こめ むぎ パンこ あぶら ワントン ごま さとう	コーン えだまめ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが にがうり	681 850	25.3 31.1	21.5 27.1							
17	水	むぎごはん		とりにくレバーのあげがらめ とうがんスープ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうがん しいたけ もやし きゅうり	634 764	25.5 30.3	22.0 25.6							
18	木	むぎごはん		ふるさとくまさんデー マーボーなす ちゅうかふうたまごスープ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ みそ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	なす たまねぎ にら しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ きゅうり	593 721	25.1 30.9	18.4 21.9							
19	金	ミルクパン		とりにくとペンネのトマトソースに にくだんごのスープ しらぬい	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	パン あぶら さとう はるさめ パンこ	たまねぎ ピーマン コーン ねぎ しいたけ にんじん しらぬい	662 845	28.4 35.9	24.0 29.1							
8月																	
28	水	むぎごはん		あじのタルタルソースやき みそしる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご とうふ あげ わかめ みそ ハム ひじき	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ レモン パセリ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	638 770	27.3 32.4	21.6 25.0	 7月のあさぎり町産食材 米・卵(1.10.16.18日) ねぎ・なす・きゅうり						
29	木	むぎごはん		やきにく わかめスープ ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 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 ピーマン コーン えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	579 710	24.5 30.9	15.9 18.6	 7月の旬の食材 ゴーヤ・なす・ すいか・きゅうり・ ピーマン・とうもろこし						
30	金	むぎごはん		なつやさいのカレーに えだまめサラダ れんこんとごぼうのチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす いんげん えだまめ きゅうり れんこん ごぼう	681 824	20.0 23.4	16.8 19.3							

*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。

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは真だくさん
にすると、栄養のバラン
スが良くなります！

