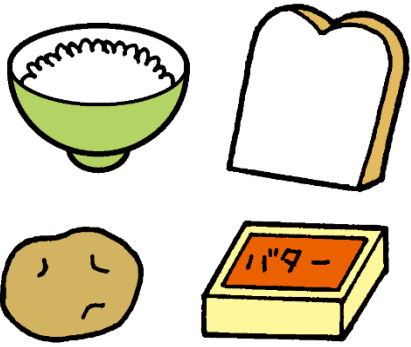




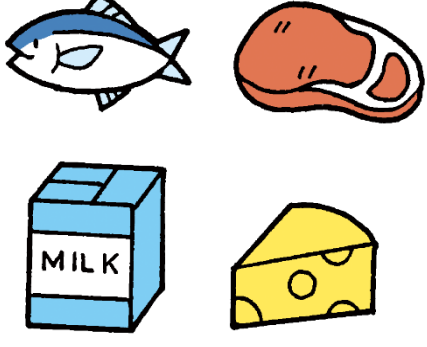
	月	火	水	木	金
こんだてめい			1 ①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③トマトとなすのスパゲティ ④ごまドレサラダ	2 ①きゅうきゅうカレー ②ぎゅうにゅう⑤ミルージュ ③ビーフンスープ ④くわちやのやちむち	3 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③こいものそばろに ④きりほしだいこんのごまいため
1・2群 体をつくるもとになる食品			②ぎゅうにゅう ③ベーコン	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ⑤ミルージュ(乳)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちくわ <u>むぎみそ</u> あかみそ ④ツナ(かつお)
3・4群 体の調子を整える食品			③にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト ピーマン ④キャベツ こんにやく きゅうり にんじん コーン	①コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト ③にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし チンゲンサイ ニラ ④くわちや	③にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや ④にんじん きりほしだいこん こまつな
5・6群 エネルギーのもとになる食品			①こくとうパン ③オリーブオイル さとう スパゲティ ④ごま さとう ごまあぶら	①こめ じゃがいも サラダあぶら ③ごまあぶら さとう ごま ④こむぎこ こくとう	①こめ ③サラダあぶら <u>こいも</u> ごま こくとう ④ごまあぶら さとう ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品			654kcal/23.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	686kcal/18.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	643kcal/24.8g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物
こんだてめい	6 ①なつやさいかレー (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③すいかポンチ	7 ①ごはん ⑤たなばたゼリー ②ぎゅうにゅう ③あまのがわそうめんじる ④さかなのしおレモンやき	8 ①きなこあげパン ②ぎゅうにゅう ③ABC スープ ④ごぼうとささみのマヨソテー	9 ①たきこみいなり ②ぎゅうにゅう ③しぶいのとんじる ④いとこんにやくのきんぴら	10 ①わかめむぎごはん ②ぎゅうにゅう ③わふうカレーうどん ④やさいたっぷりキッシュ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ぶたにく おから チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とうふ さつまあげ さかなそうめん(魚肉すり身) ④アジ	①きなこ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ④ささみ	①あぶらあげ ひじき ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ <u>むぎみそ</u> おから ④ぎゅうにく あぶらあげ	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ かぼちゃ しぶい トマト りんご ピーマン ③パイナップル みかん <u>すいか</u>	③にんじん もやし ほししいたけ オクラ ④ふかねぎ レモンかじゅう	③にんじん たまねぎ コーン <u>パセリ</u> ④にんじん ごぼう コーン こまつな	①にんじん ほししいたけ ③にんじん ごぼう しぶい <u>もやし</u> こんにやく <u>はねぎ</u> ④にんじん ごぼう こんにやく インゲン	③にんじん たまねぎ ほししいたけ ビューレ <u>もやし</u> はねぎ ④ほうれんそう にんじん かぼちゃ コーン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ サラダあぶら パター こむぎこ ③ナタデココ	①こめ ④さとう ごま ⑤たなばたゼリー	①コッペパン あぶら ③じゃがいも マカロニ ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①こめ むぎ さとう ごま ③サラダあぶら じゃがいも ④砂さとう ごまあぶら ごま	①こめ むぎ ③サラダあぶら うどん ④オリーブオイル
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	651kcal/20.3g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類	607kcal/28.7g 豆・卵・海藻・いも類・果物	611kcal/24.2g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	716kcal/29.2g 豆製品・魚・卵・果物	711kcal/27.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物
こんだてめい	13 ①キムタクチャーハン ②ぎゅうにゅう ③ちゅうかわかめスープ ④さけとおおばのアヒージョ	14 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③かいのこじる ④さばのみそに ⑤しそひじき	15 ①フィッシュバーガー (バーガーパン・しろみざかなフライ・ ゆできゃべつ・タルタルソース) ②ぎゅうにゅう ③クラムチャウダー	16 ①けいはん (むぎごはん・ぐ・スープ・のり) ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ③パパイヤ入りポテトサラダ	17 ①エラブぎゅうのハヤシライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③ちぐさあえ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ かまぼこ わかめ ④さけ チーズ	②ぎゅうにゅう ③だいず こんぶ あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④サバ みそ ⑤ひじき	①ホキ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン あさり ぎゅうにゅう	①ささみ たまご のり ④ヨーグルト	① <u>ぎゅうにく</u> チーズ ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん キムチ(はくさい) こまつな つぼづけ(だいこん) ③にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ④エリンギ しそば	③にんじん ごぼう <u>かぼちゃ</u> なす <u>はねぎ</u> ⑤しそば	①キャベツ ③にんじん たまねぎ しろインゲンまめ	①はねぎ にんじん ほししいたけ つぼづけ(だいこん) ③にんじん ブロッコリー コーン <u>あおパパイヤ</u>	①にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ③キャベツ <u>もやし</u> にんじん こまつな
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ごまあぶら ③ごまあぶら ④オリーブオイル じゃがいも	①こめ むぎ ④さとう こめこ	①バーガーパン あぶら パンこ タルタルソース(卵不使用) ③バター じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③マヨネーズ(卵不使用) サラダあぶら じゃがいも	①こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ③ごま さとう ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	631kcal/30.4g 豆・卵・果物	971kcal/24.5g 卵・きのこ類・いも類・果物	620kcal/27.7g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物	679kcal/26.8g 豆・豆製品・魚・果物	685kcal/24.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物

た もの
食べ物の3つのグループを覚えよう！

おもにエネルギー
になる食品



おもに体をつくる
食品



おもに体の調子を
ととのえる食品



お昼の食事、バトンタッチします！！

給食がない日はカルシウム不足が顕著になります。ご家庭で積極的に摂るようお願いいたします。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)

の2人が年に一度だけ

7月7日の夜、天の川を渡って

会うことが許されたという中国の

伝説が始まりと言われています。

この日は願い事を書いた短冊など

を笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食でも 7月7日を七夕の行事食の日として、天の川に見立てた

魚そうめんを使った汁を作ります。また、人参は星形に型抜き、星々

が煌めく天の川を表現します。ぜひお楽しみに～♡



いよいよ夏休みが始まりますね♪

夏休み中も、元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活に気を付けることが大切です。

①1日の生活リズムを食事からしっかり作る ★夏休み中も早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送りましょう。

②好き嫌いなく、しっかり食べる★苦手な食べ物も好き嫌いせずに食べ、栄養バランスの良い食事にしましょう。

③こまめな水分補給を心がける ★運動前や運動中は特に水分を摂りましょう。



7月 献立予定表

_____は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名	あさごはんて3つの 	たのものを たいせつ 大切にしよう！ 	1 ①黒糖パン ②牛乳 ③トマトとなすのスパゲティ ④ごまドレサラダ	2 ①救給力レー ②牛乳 ⑤ミルージュ ③ビーフンスープ ④桑茶のやちむち	3 ①ごはん ②牛乳 ③子芋のそぼろ煮 ④切干大根のごま炒め
1・2群 体をつくるもとになる食品			②牛乳 ③ベーコン	②牛乳 ③豚肉 ⑤ミルージュ(乳)	②牛乳 ③豚肉 厚揚げ 竹輪 <u>麦みそ</u> 赤みそ ④ツナ(かつお)
3・4群 体の調子を整える食品			③人参 玉葱 マッシュルーム なす トマト ピーマン ④キャベツ こんにゃく きゅうり 人参 コーン	①コーン 人参 玉葱 しめじ トマト ③人参 玉葱 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ニラ ④桑茶	③人参 玉葱 こんにゃく きぬさや ④人参 切干大根 小松菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品			①黒糖パン ③オリーブオイル 砂糖 スパゲティ ④ごま 砂糖 ごま油	①米 じゃがいも サラダ油 ③ごま油 砂糖 ごま ④小麦粉 黒糖	①米 ③サラダ油 子芋 ごま 黒糖 ④ごま油 砂糖 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品			841kcal/29.7g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	920kca/25.7g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	774kcal/29.9g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物
献立名	6 ①夏野菜カレー (麦ごはん) ②牛乳 ③すいかポンチ	7 ①ごはん ②牛乳 ⑤セタゼリー ③天の川そうめん汁 ④魚の塩レモン焼き	8 ①きなこ揚げパン ②牛乳 ③ABC スープ ④ごぼうとささみのマヨソテー	9 ①炊き込みいなり ②牛乳 ③しぶいの豚汁 ④糸こんにゃくの金平	10 ①わかめ麦ごはん ②牛乳 ③和風カレーうどん ④野菜たっぷりキッシュ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①豚肉 おから チーズ ②牛乳	②牛乳 ③豆腐 さつま揚げ 魚そうめん(魚肉すり身) ④アジ	①きな粉 ②牛乳 ③ベーコン ウインナー ④ささみ	①油揚げ ひじき ②牛乳 ③豚肉 油揚げ 麦みそ おから ④牛肉 油揚げ	①わかめ ②牛乳 ③豚肉 さつま揚げ ④ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 玉葱 かぼちゃ しぶい トマト りんご ピーマン ③パインアップル みかん <u>すいか</u>	③人参 <u>もやし</u> 干し椎茸 オクラ ④深ねぎ レモン果汁	③人参 玉葱 コーン <u>パセリ</u> ④人参 ごぼう コーン 小松菜	①人参 干し椎茸 ③人参 ごぼう しぶい <u>もやし</u> こんにゃく <u>葉ねぎ</u> ④人参 ごぼう こんにゃく インゲン	③人参 玉葱 干し椎茸 ピューレ <u>もやし</u> 葉ねぎ ④ほうれん草 人参 かぼちゃ コーン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 ③ナタデココ	①米 ④砂糖 ごま ⑤セタゼリー	①コッペパン 油 ③じゃがいも マカロニ ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①米 麦 砂糖 ごま ③サラダ油 じゃがいも ④砂糖 ごま油 ごま	①米 麦 ③サラダ油 うどん ④オリーブオイル
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	790kcal/24.3g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類	725kcal/34.8g 豆・卵・海藻・いも類・果物	782kcal/30.7g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	865kcal/35.1g 豆製品・魚・卵・果物	856kcal/33.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物
献立名	13 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ③中華わかめスープ ④鮭と大葉のアヒージョ	14 ①麦ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④さばのみそ煮 ⑤しそひじき	15 ①フィッシュバーガー (バーガーパン・白身魚フライ・ 茹でキャベツ・タルタルソース) ②牛乳 ③クラムチャウダー	16 ①鶏飯 (麦ごはん・具・スープ・のり) ②牛乳 ④ヨーグルト ③パパイヤ入りポテトサラダ	17 ①エラブ牛のハヤシライス (麦ごはん) ②牛乳 ③千草和え
1・2群 体をつくるもとになる食品	①豚肉 ②牛乳 ③豆腐 かまぼこ わかめ ④鮭 チーズ	②牛乳 ③大豆 昆布 油揚げ <u>麦みそ</u> ④サバ みそ ⑤ひじき	①ホキ ②牛乳 ③ベーコン あさり 牛乳	①ささみ 卵 のり ④ヨーグルト	① <u>牛肉</u> チーズ ②牛乳 ③油揚げ
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 キムチ(白菜) 小松菜 つぼ漬け(大根) ③人参 玉葱 竹の子 チンゲン菜 ④エリンギ しそ葉	③人参 ごぼう <u>かぼちゃ</u> なす <u>葉ねぎ</u> ⑤しそ葉	①キャベツ ③人参 玉葱 白インゲン豆	①葉ねぎ 人参 つぼ漬け(大根) 干し椎茸 ③人参 ブロッコリー コーン <u>青パパイヤ</u>	①人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース ③キャベツ <u>もやし</u> 人参 小松菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ごま油 ③ごま油 ④オリーブオイル じゃがいも	①米 麦 ④砂糖 米粉	①バーガーパン 油 パン粉 タルタルソース(卵不使用) ③バター じゃがいも サラダ油 小麦粉	①米 麦 サラダ油 砂糖 ③マヨネーズ(卵不使用) サラダ油 じゃがいも	①米 麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ③ごま 砂糖 ごま油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	762kcal/36.5g 豆・卵・果物	779kcal/28.3g 卵・きのこ類・いも類・果物	789kcal/36.3g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物	806kcal/32.0g 豆・豆製品・魚・果物	831kcal/29.0g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物

たのものを 食べ物の3つのグループを覚えよう！

おもにエネルギー になる食品

おもに体をつくる 食品

おもに体の調子 をととのえる食品

お昼の食事、バトンタッチします！！

給食がない日はカルシウム不足が顕著になります。ご家庭で積極的に摂るようお願いします。

七夕は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも7月7日を七夕の行事食の日として、天の川に見立てた魚そうめんを使った汁を作ります。また、人参は星形に型抜き、星々が煌めく天の川を表現します。ぜひ楽しみに～♡

いよいよ夏休みが始まりますね♪

夏休み中も、元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活に気を付けることが大切です。

①1日の生活リズムを食事からしっかり作る ★夏休み中も早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送りましょう。

②好き嫌いなく、しっかり食べる★苦手な食べ物も好き嫌いせずに食べ、栄養バランスの良い食事にしましょう。

③こまめな水分補給を心がける ★運動前や運動中は特に水分を摂りましょう。

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月まで250mLになります。



7月 給食力レンダー

ちなちようりつがっこうきゅうしょく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
今月の知産知消 ・葉ねぎ ・麦みそ ・もやし ・すいか ・パセリ ・青パパイヤ ・かぼちゃ ・牛肉 ・こいも ・桑茶 ・黒糖	こまめな すいぶんほきゅう 水分補給 忘れずに! 暑い夏も元気に 乗りきりましょう!	1 旬の夏野菜であるトマトや、 なすを使ったスパゲティを作 りました。トマトベースのソー スに具材や麺をよく絡ませて 仕上げました。	2 7月1日は「国民安全の日」 です。今日は非常食を体験 します。自分や家族の備え について考えるきっかけに てみましょう。	3 今日は町内で育てられた子 芋を使っています。子芋は やわらかく、ほくほくとした食 感が特徴です。地域の恵み に感謝していただきます。
6 夏野菜をたっぷり使ったカレ ーライスを作りました。また副 食には町内産のみずみずし く、甘いすいかを使用してい ます。ぜひ味わってください。	7 今日は七夕メニュー☆温食 はそうめんで天の川を模し、 夜空に浮かぶ星を人参で表 現しました。今夜は夜空を見 上げてみるのもいいですね♪	8 きなこは、大豆を炒って細かく したもの。たんぱく質やカル シウム、鉄分などが含まれ ています。香ばしいきなこの風 味を味わって食べましょう。	9 今日の豚汁は、「しぶい (冬瓜)」入りです。給食で使 っている麦みそは地元の加工 センターで時間をかけて丁寧に 手作りされたものです。	10 今日は野菜をたっぷり使った キッシュを手作りしました。し んなり炒めた野菜の上に卵液 と牛乳、生クリームを流し込 み焼き上げ、完成です♪
13 アヒージョは、スペイン料理 で、オリーブオイルとにんにく で煮込む料理のことです。鮭 やじゃがいもを煮込み、アクセ ントに大葉を入れています。	14 かいのこ汁は鹿児島県で古く からお盆の時期に作られてき た精進料理です。ご先祖様を 供養する心は、今でも料理と ともに引き継がれています。	15 フィッシュバーガーは、自分で 具を挟んで作るメニューで す。美味しく食べるためにも、 給食の前の手洗いを忘れず に行いましょう。	16 青パパイヤはビタミンCや 食物繊維を豊富に含む食品 です。食物繊維は、おなかの 掃除をし、腸内環境を整える はたらきがあります。	17 農林課のご協力のもと、島内 産の牛肉を使ったハヤシライ スを作りました。夏休みも 規則正しい生活、バランスの 良い食事を心がけましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。
- 早寝早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりだと胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスの良い食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁ものをそろえて
バランスよく食べましょう。

朝食をとろう



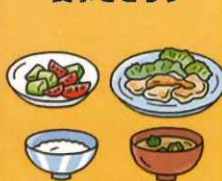
冷たいもののとりすぎに気をつけよう



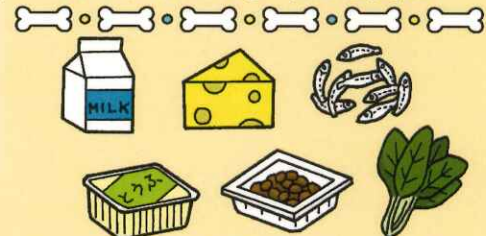
早寝早起きをしよう



栄養バランスのよい食事をとろう



カルシウムを多く含む食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。給食がない日は、カルシウム不足になりがちなので、家庭でも積極的に摂取しましょう。

いよいよ1学期最後の月になりました。

今学期も知名町の美味しい食材を積極的に取り入れ、安全・安心で魅力ある

学校給食づくりを心がけて運営してまいりました。

夏休み期間中は2学期に向けて、場内の洗浄を中心に作業を行います。

今学期も学校給食にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。

2学期の給食もぜひ楽しみにしていてくださいね♪
楽しい夏休みをお過ごしください♪

