

●献立表の見方●

※一人分の目安量(e)及び栄養量は、中学年の数値です。
※学校行事などの関係で献立を変更したり、お休みなさいすることがありますのでご了承ください。
発行元(公財)はま学校食育財団 045-662-2541



CD

平成30年

7月

学校給食基準献立予定表

食に関する指導のねらい

上手な食べ方...上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる暑さに負けない食事の取り方...暑さに負けない食事の取り方を知る

暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲が落ち、栄養のバランスがくずれと、夏バテしやすくなります。

黄・赤・緑のグループがそろった栄養のバランスがよい食事を心がけましょう。

- ① 夏野菜たくさん食べて 元気いっぱい
② 冷たいもの あまいものは ほどほどに
③ 休んでも しっかり 食べよう 朝ごはん
④ 水分を じょうずに とうろ 暑い夏
⑤ 三つの色 黄・赤・緑をそろえよう



30年9月分から給食費が変わります。

食材価格が高騰しており、必要な栄養価等を満たした給食を実施するため、平成30年9月の給食費から改定させていただきます。

Table showing fee changes: 平成30年4月から7月まで 月額4,000円(現行) vs 平成30年9月以降 月額4,600円

アレルギー等で牛乳を飲まない場合など、上記の月額と異なる場合があります。
学校給食費徴収額決定通知書を5月にお渡ししています。改定の内容等、詳細については、そちらをご覧ください。

Table of monthly payment dates: 平成30年度 口元振替日 from 8月 to 3月

※給食費の納入は口座振替をお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校に交付している「南州市学校給食費口座振替依頼書」を速にお申し込みください。
※自動払込利用申込書により、益城町独自の窓口にてお手続きをお願いします。

2 ごはん 牛乳 クープライス にんじんのしりしり すまし汁
List of ingredients and amounts for the first menu item.

3 はいかりん 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか
List of ingredients and amounts for the second menu item.

4 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ
List of ingredients and amounts for the third menu item.

5 チキンライス(麦ごはん) 牛乳 野菜スープ ミックスフルーツ
List of ingredients and amounts for the fourth menu item.

6 五目ずし(ごはん) 牛乳 すましそうめん えだまめ
List of ingredients and amounts for the fifth menu item.

9 はいかごはん 夏野菜のカラー プルーンはっこう乳
List of ingredients and amounts for the sixth menu item.

10 ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 焼きのり
List of ingredients and amounts for the seventh menu item.

11 ロールパン 牛乳 ししゃもフライ ゆでとうもろこし しょうがのスープ
List of ingredients and amounts for the eighth menu item.

12 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮
List of ingredients and amounts for the ninth menu item.

13 麦ごはん 牛乳 いわしのがば焼き 即席漬 みそ汁
List of ingredients and amounts for the tenth menu item.

よごはま夜の動物園 8月毎週土・日開催!
よごはま動物園 スーラシア
野山動物園
金沢動物園
詳細は各動物園のホームページを検索!

17 チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ
List of ingredients and amounts for the eleventh menu item.

18 麦ごはん 牛乳 ジャガママーホー 中華スープ
List of ingredients and amounts for the twelfth menu item.

19 ぶどうパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ もものジュレ
List of ingredients and amounts for the thirteenth menu item.

～食中毒を防ぎましょう～
夏場は、気温・湿度が高く、食中毒菌が繁殖しやすくなります。
家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

和食の優れた特徴について、ご説明します
和食の特徴 その1 年中行事との密接な関わり
今月の給食では、「すましそうめん」を実施します。七夕にそうめんを食べる習慣は、長いそうめんを天の川や織り姫の織り糸にみたとるという説もあります

給食に取り入れられている行事食
月 行事 行事食
5月 こともの日 五目ずし
7月 七夕 すましそうめん
秋 月見 月見汁
さつまいもと栗の甘煮
12月 冬至 ほうとう・かぼちゃのあんかけ・たらちり
1月 正月 ぞう煮 なます 炒り鶏 田作り
2月 節分 いわしの煮魚 揚げ大豆
3月 桃の節句 葉の花ずし 赤飯

1 つけない
調理の前や、生の魚や肉をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚を保存するときは、他の食品にふれたり、ドリップなどが他の食品を汚染したりしないよう、容器に入れるなどして保存しましょう。



白米を月にみわたる月見汁