



スクールランチ 7月号



令和7年度
城西共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無 三和 飽田 城西
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1 火	麦ごはん	牛乳	鉄・鉄デー	牛乳			米・麦	729	○ ○ ○
	家常豆腐		豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく・しんじけ	こんにやく・砂糖・でんぷん	油	
	中華あえ				チンゲン菜	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油	
	卵スープ		卵・鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・きくらげ	じゃが芋・でんぷん	ごま油・油	
2 水	ミルクパン	牛乳		牛乳			パン	789	○ ○ ○
	きびなごフライ (3尾)		100年フード味めぐり:中国・四国	きびなご			パン粉	油	
	蕨山焼きそば		鶏肉・竹輪・粉かつお・みそ	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・りんごピュール・生姜・にんにく	スパゲッティ・砂糖	ごま・油	
	瀬戸内感じるさっぱりサラダ				パプリカ	レタス・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	
3 木	ごはん	牛乳		牛乳			米	723	○ ○ ○
	豚二郎丼の具		豚肉		にら	玉ねぎ・生姜・にんにく	醤油		
	ツナと切干大根のあえ物		ツナ		チンゲン菜・人参	切干大根	砂糖	ごま	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ・みそ	いりこ(出し)・いりこ	人参	玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋		
4 金	ぶち丸麦ごはん	牛乳		牛乳			米・麦	738	○ ○ ○
	元気がでるカレーレバー		鶏レバー・たら				でんぷん・砂糖	油	
	ごまあえ		適塩デー		小松菜・人参	もやし	砂糖	ごま	
	夏のっぺい汁		鶏肉・竹輪・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・にら	冬瓜・なす・ごぼう	じゃが芋・こんにやく・でんぷん		
7 月	コッペパン	牛乳		牛乳			パン	739	○ ○ ○
	ししゃもフライ (2尾)			ししゃも			パン粉	油	
	冷やし中華		ハム		人参	もやし・キャベツ・きゅうり・生姜	スパゲッティ・砂糖	ごま・ごま油	
	一食黒糖大豆		大豆				黒糖		
8 火	麦ごはん	牛乳		牛乳			米・麦	723	○ ○ 10
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め		豚肉・厚揚げ		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	油	
	切干大根の即席漬け				人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	冬瓜入り白玉汁		かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参	冬瓜・ねぎ	白玉もち		
9 水	丸パン(カット)	牛乳		牛乳			パン	786	○ ○ 2x
	コロッケ		牛肉				じゃがいも パン粉	油	
	カミカミナッツサラダ				しらす干し	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・カシューナッツ	
	トマトスープ		ベーコン・いんげん豆		人参・チンゲン菜・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく・しめじ		油	
10 木	ごはん	牛乳		牛乳			米	808	○ ○ 2x
	さばのソース煮		さば			生姜	砂糖		
	春雨の酢の物				人参	キャベツ・きゅうり・きくらげ	春雨・砂糖		
	高野豆腐のみそ汁		油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこ(出し)・いりこ	人参	玉ねぎ・えのきたけ			
11 金	ぶち丸麦ごはん	牛乳		牛乳			米・麦	754	○ ○ ○
	シシリアンライスの具		豚肉・大豆・みそ		人参・パプリカ	玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごピュール・きゅうり・レタス	砂糖・でんぷん	ごま・油・ノンエックマヨネーズ	
	具だくさんスープ		ベーコン		人参・ねぎ	コーン・玉ねぎ・きくらげ	じゃが芋		
14 月	コッペパン(カット)	牛乳		牛乳			パン	723	○ ○ ○
	チリコンカン		豚肉・レバー・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油	
	野菜のスープ煮		ベーコン・鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油	
	フルーツミックス					黄桃・パイナップル	カクテルゼリー		
15 火	麦ごはん	牛乳		牛乳			米・麦	751	○ ○ ○
	ピリッと肉じゃが		豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ	いりこ	人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油	
	ゆかりあえ				ゆかり	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
	冷奴		豆腐・糸かつお	しらす干し	こねぎ			油	
16 水	コッペパン	牛乳	カル・カルデー	牛乳			パン	766	○ ○ ○
	夏野菜のスパゲッティ		豚肉	スキムミルク	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・しめじ	スパゲッティ	油	
	ビーンズサラダ		ハム・大豆・いんげん豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
	いりこの揚げがらめ			いりこ			砂糖	油	
17 木	ごはん	牛乳		牛乳			米	778	○ ○ ○
	夏野菜カレー		豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	南瓜・人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	じゃが芋	油	
	海藻サラダ			わかめ・海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
	レモンゼリー						レモンゼリー	23.3	

☆今月のテーマ☆
夏バテしない
食事の取り方を考えよう

梅雨が明けると、日差しも強くなり暑い夏がやってきます。暑い日が続くことで、食欲の低下や疲れやすさなど「夏バテ」を起こしやすくなります。夏バテせずに、暑い夏を乗り切るためには食事の工夫が必要です。そこで今月は、暑い夏を乗り切るための食事を意識した献立になっています。

夏バテ防止 食事のポイント

① 3食バランスよく食べよう

食欲が低下すると、ごはんやパン、冷たい麺類など主食中心の食事になりがちです。夏バテを防止するためには、主食・主菜・副菜をそろえて1日3食食べることが大切です。



② 食事から水分をとろう

夏場は大量の汗をかきます。そのため、飲み物から水分をとるだけでなく、食事から水分や塩分、ミネラルをとることも大切です。そこで、最もおすすめのものが「汁物」です。主食、主菜、副菜に汁物を追加することで、夏バテ防止の効果が高まります。水分や塩分、ミネラルに加えて様々な栄養素をとることができます。



③ 夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やカリウムが豊富で体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eが紫外線による肌へのダメージに対抗したり、免疫力を高めてくれます。

ビタミンA・C・Eは相乗効果があるため、合わせてとることで抗酸化作用の働きが強くなります。様々な野菜を組み合わせ食べてみてくださいね。



※ 都合により、献立が変更する場合があります。

食事・睡眠・運動

暑い夏を元気に乗り切るには、「食べる・休む・動く」がカギです。夏休みだからといって、夜遅くまで起きていて、朝ダラダラとして、おまけに朝ごはんを抜いては、生活のリズムが乱れ、夏バテを引き起こし、体調不良のループにはまってしまう。そうならないように、2学期の始まりに元気に登校できるように、夏休み中も「食べる・休む・動く」を心がけましょう。もし、生活のリズムが乱れた時のリセットには「朝ごはん」が効果的！「朝ごはん」を食べて、体内時計を修正しましょう。

「わくわく献立コンクール」
たくさんの応募をお待ちしています！

最優秀、優秀、入選作品は、1月の「全国学校給食週間」や毎月の給食で紹介いたします。
熊本市の全中学生が食べることになります。
「自分が考えた給食を熊本市の中学生が食べるんだ〜!」と思うわくわくしませんか？

抗酸化作用とは？

私たちの体内には酸化力の強い「活性酸素」があり、増えすぎると体の細胞を傷つけてしまいます。「抗酸化作用」とは、このような体の酸化から、私たちを守ってくれる働きのことです。

ビタミンA 粘膜を強くする働きがあるため、夏に弱りがちな胃の機能低下を防ぐ効果があります。
かぼちゃ トマト にら オクラ

ビタミンC 夏の強い紫外線による肌へのダメージやストレスに対抗する作用があり、体の免疫力を高めてくれます。
ピーマン パプリカ トマト かぼちゃ ゴヤ

ビタミンE 血行促進作用があるため、夏場の冷え性対策に効果があります。
パプリカ かぼちゃ なす 枝豆

和食展が開催されます！

7月19日(土)～9月23日(火・祝)の期間中、熊本市現代美術館ギャラリーI・IIにて「和食～日本の自然、人々の知恵～」が開催されます。和食の魅力が沢山見つかる機会です。中学生以下は無料です。ぜひ行ってください。

知ると、もっとおいしい。

特別展 日本の自然、人々の知恵
Special Exhibition WASHOKU