

7月分 学校給食献立表

Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校		
			(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			調味料他	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと果物	穀類 いも類 さとう	油脂			
1	火	肉たまごそばろ丼 (ご飯・肉たまごそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵		人参	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	みりん 和風だし しょうゆ 塩	622 1.8	
		牛乳		牛乳							
		小松菜ともやしのサラダ			小松菜 人参	もやし		減塩和風ドレッシング			
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	811 2.2	
2	水	冷やし中華(冷やしソフト中華麺・ 冷やし中華の具・パックスープごま)	卵 ハム		人参	もやし きゅうり	中華麺 砂糖 でんぷん	ごまだれ 油	塩	725 3.7	
		牛乳		牛乳							
		キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 コーンフラワー	油	しょうゆ 香辛料 塩 ソース	867 4.0	
		米粉バナナスティックケーキ					米粉バナナスティックケーキ				
3	木	ご飯					米			658 2.0	
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料		
		もやしのナムル 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		ほうれん草 人参 人参 にら	もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		中華だし 鶏ガラスープ オイスターソース しょうゆ		823 2.4
4	金	★夏バテ予防献立								648 1.9	
		麦ご飯					米 大麦				
		牛乳		牛乳							
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 甜麺醤 コチュジャン		839 2.4
かみかみごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン 枝豆		ごまドレッシング					
冬瓜スープ	鶏肉		人参 小松菜	冬瓜 しいたけ	でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ 塩 こしょう				
7	月	はちみつパン					はちみつパン			601 2.8	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ ソース こしょう		
		花野菜サラダ 野菜スープ	ウインナー		ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ		コーンドレッシング	コンソメ スープストック こしょう		805 3.7
8	火	★セタ献立								678 2.1	
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグりんごソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でんぷん	ラード	塩 香辛料 酒 酢 しょうゆ		833 2.5
コーンと枝豆のサラダ			人参	枝豆 キャベツ コーン		和風ドレッシング					
セタ汁	鶏肉 なると		オクラ 人参	玉ねぎ	春雨		しょうゆ 和風だし 塩 みりん				
セタゼリー					セタゼリー						
9	水	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	ソース コンソメ こしょう ケチャップ	682 2.1	
		牛乳		牛乳							
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でんぷん	油	塩 酢	858 2.3	
		ブロッコリーサラダ デニッシュロール			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング			
10	木	ハヤシライス (麦ご飯・ハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー		マリナラソース 赤ワイン スープストック	636 2.5	
		牛乳		牛乳							
		お魚かまぼこ	魚肉すりみ			とうもろこし 枝豆	でんぷん 砂糖	油	塩	830 3.2	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング			
11	金	麦ご飯					米 大麦			673 1.9	
		牛乳		牛乳							
		太刀魚フライ	太刀魚				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		871 2.3
		豚肉となすのしょうが炒め	豚肉 みそ		人参	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 コチュジャン オイスターソース 中華だし		
けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん 塩				

14	月	★城ノ内小学校リクエスト献立								633 1.7
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	816 2.1
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		しょうゆ 中華だし	
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			
15	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			601 2.9
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油 ラード	ケチャップ 塩 酢 香辛料 ソース しょうゆ	
		夏野菜のペペロンチーノ	鶏肉		赤ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 ズッキーニ	じゃがいも でんぷん	油	香辛料 塩 コンソメ	
		コンソメスープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ			コンソメ スープストック こしょう	769 3.7
		チョコクリーム					チョコクリーム			
16	水	★世界の料理 (フランス)								649 2.4
		ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			
		チキンのラタトゥイユソースかけ	鶏肉		バジル トマト	にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ	砂糖 でんぷん		塩麹 コンソメ	
		じゃがいものバジルソテー	ウインナー		人参 バジル パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	香辛料 塩	762 3.0
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖	生クリーム バター	コンソメ スープストック こしょう	
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
17	木	★世界の料理 (中国)								607 2.1
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		ホイコーロー	豚肉		ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根	でんぷん	油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 中華だし こしょう オイスターソース	
		中華サラダ			人参	もやし きゅうり		塩中華ドレッシング		783 2.6
		マーラータン	豚肉 豆乳 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	春雨		鶏ガラスープ 中華だし コチュジャン しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	
18	金	夏野菜カレーライス (麦ご飯・夏野菜カレー)	鶏肉 鶏レバー		かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 なす コーン	米 じゃがいも 大麦 カレールー		カレー粉 ガラムマサラ	677 2.4
		牛乳		牛乳						877 3.1
		福神漬け				福神漬け				
		レモンゼリー				レモン アロエ	はちみつレモンゼリー りんごゼリー ナタデココ			

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。

7月

給食だより

暑い夏は、夏バテや熱中症に注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。暑さに負けないで毎日を元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料
約56g

乳酸菌飲料
約55g

果汁入り飲料
約53g

1

2

3

スポーツ飲料
約31g

麦茶
0g

4

5

おっり

冷たいものや炭酸は甘味を感じにくい
ため、たくさんの砂糖が使われていま
す。のどが渇きやすい夏はジュースの飲
み過ぎに気をつけましょう。

普段の水分補給は水かお茶にし、ス
ポーツドリンクは運動するときや、汗をた
くさんかいたときに飲みましょう。

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル
(500mL)分を算出したものです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることが出来ます。夏野菜は暑い夏に不足しやすい水分やミネラル、ビタミンを補給するのに役立ちます。旬の食材をおいしくいただきます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

ピーマン

とうもろこし

ゴーヤ

かぼちゃ

トマト

きゅうり

なす

スイカ

もも

えだまめ

ズッキーニ

オクラ

クイズ

なり方どっち？

オクラ

A

B

正解はAです。

オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。

日本で栽培されているオクラは、断面が五角形になる物が多いですが、丸いオクラもあります。

【給食費の引き落とし日のお知らせ】

5月分の引き落としは7月31日(木)です。

よろしく願いいたします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！