

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和3年 7月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	ごはん のりつくだに	牛乳	さわらの照り焼き風 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳、さわら、豚肉、 さつまあげ、のりつくだに	しょうが、ごぼう、こんにやく、 にんじん、さやいんげん	ごはん、さとう、 かたくり粉、油、ごま	626kcal 28.8g 18.2g
2	金	親子丼	〃	ごま酢あえ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、 ちりめん	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 小松菜、れんこん、すだち	ごはん、さとう、 かたくり粉、ごま	603kcal 31.7g 14.6g
5	月	米粉パン メープルジャム	牛乳	じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーサラダ	牛乳、ベーコン、 ウインナー、とりささみ	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、さやいんげん、 ブロッコリー、とうもろこし	米粉パン、じゃがいも、 ドレッシング、ジャム	643kcal 26.4g 20.1g
6	火	ごはん	〃	焼き肉風野菜炒め しゅうまい	牛乳、豚肉、いか、みそ、 しゅうまい	にんにく、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、りんご	ごはん、油、さとう、ごま	679kcal 28.8g 22.1g
7	水	ごはん	〃	照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ そうめん汁、セタゼリー	牛乳、ハンバーグ、 魚そうめん、かまぼこ、 わかめ	しょうが、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	ごはん、さとう、 かたくり粉、ゼリー	615kcal 22.9g 9.4g
8	木	キムタク丼	〃	春雨スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、 豆腐、わかめ	にんにく、キムチ、はくさい、 もやし、にら、たくあん、 にんじん、小松菜、たまねぎ、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油、はるさめ	615kcal 25.6g 19.2g
9	金	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳、豚肉、がんもどき、 ひじき、かまぼこ	こんにやく、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 じゃがいも、 ドレッシング	674kcal 26.0g 21.6g
12	月	小型米粉パン いちごジャム	牛乳	焼きビーフン 肉だんご	牛乳、豚肉、いか、肉だんご	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ	小型米粉パン、油、 ビーフン、ごま油、 ジャム	628kcal 28.5g 18.9g
13	火	ごはん	〃	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 みそ、とりささみ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 きゅうり、切り干し大根	ごはん、油、さとう、 ごま油、ラー油、 かたくり粉、ごま、 ドレッシング	661kcal 29.8g 21.7g
14	水	ごはん	〃	さばのみそ煮 五目豆 冷凍みかん	牛乳、さば、みそ、大豆、 鶏肉、ちくわ、昆布	こんにやく、ごぼう、 にんじん、れんこん、みかん	ごはん、油、さとう	726kcal 30.9g 21.5g
15	木	ごはん	〃	阿波尾鶏のチキン南蛮 フタタンスープ 卵不使用タルタルソース	牛乳、阿波尾鶏、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、米粉、油、 さとう、フタタン、 タルタルソース	747kcal 24.6g 28.8g
16	金	夏野菜カレー	〃	ぶどうジュレのフルーツミックス	牛乳、豚肉、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、なす、 枝豆、さやいんげん、いんげん豆、 もも、みかん、ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	650kcal 21.8g 16.3g
19	月	米粉パン	牛乳	鶏肉のバーベキューソース 小松菜のスープ	牛乳、鶏肉、つくね	りんご、ねぎ、しょうが、 にんにく、レモン、小松菜、 たまねぎ、しめじ、とうもろこし	米粉パン、さとう、 はるさめ	645kcal 32.9g 24.0g
20	火	ごはん	〃	さわらのフライ ポイルブロッコリー かぼちゃのみそ汁 パックソース	牛乳、さわら、油あげ、 豆腐、わかめ、みそ	ブロッコリー、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ	ごはん、油	641kcal 25.2g 19.5g

◆おやつを食べる前に◆

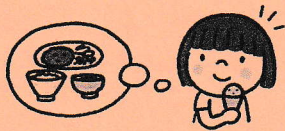
献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の 1
1食あたりの栄養価です。

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

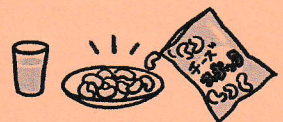
■おやつは楽しみ程度に

朝、昼、夕の3食をしっかり
食べることで、1日の栄養はと
れます。おやつを食べすぎて
食事が食べられないのはいけ
ません。



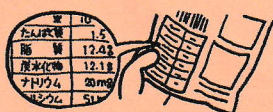
■おやつは小分けして食べましょう

袋やペットボトルに入ったまま
食べたり、飲んだりするとつい
食べすぎてしまいます。お皿や
コップに分けて、少しずつ食べ
ましょう。



■おやつの中身をもっと知ろう

おやつのお菓子やジュース
に含まれるエネルギーや栄養
成分、原材料を知ること、自
分のおやつを見直すことがで
きます。



おやつ
の
約
束

- ①時間を決めて食べる
- ②量を決めて食べる
- ③手を洗ってから食べる
- ④食べたら歯をみがく