

令和5年 7月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん 味つけのり	牛乳	はっぼうさい たこ焼き 枝豆	ぶたにくいか うずらたまご	牛乳 のり	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが えだまめ	こめ でんぷん たこやき	あぶら	655 788	28.6 34.0	22.7 26.9	1.8 2.2
4	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ キャベツのおかか和え さわにわん	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	ごま	599 719	27.6 32.6	20.3 23.2	2.0 2.4
5	水	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	肉だんごのあまずあん ごぼうとコーンのサラダ	にくだんご うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ なす たけ のこ ズッキーニ ほ ししいたけ きゅうり ごぼう コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまドレッシ ング ごま	706 863	23.9 29.2	26.8 32.6	1.9 2.3
6	木	ごはん	牛乳	ぶたじゃが すのもの	ぶたにく さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ たまねぎ もやし コーン	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	600 727	23.0 27.7	15.8 18.2	1.7 2.3
7	金	麦ごはん	牛乳	そぼろどん ブロッコリーのちゅうか和え そうめんじる セタゼリー	とりひきにく かんそうだい たまご あぶらあ げ かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう そうめん	あぶら ドレッシン グ ゼリー	620 736	23.5 28.2	17.2 20.3	1.9 2.6
10	月	キムタク ごはん	牛乳	れんこんサラダ トマトとたまごのスープ ヨーグルト	ぶたにく ウインナー たまご	牛乳 ヨーグルト	ねぎ こまつな トマト	にんにく キャベツ はくさいキムチ たまねぎ れんこん えだまめ コーン	こめ じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ごま ごまドレッシ ング	637 762	25.6 30.1	22.6 26.9	2.7 3.5
11	火	ターメリック ライス	牛乳	夏野菜カレー すいかのフルーツミックス	ぶたにく	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん かぼちゃ トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ すいか パイン みかん	こめ ゼリー	あぶら	634 772	19.6 22.9	15.8 18.2	1.9 2.5
12	水	ごはん しそひじき	牛乳	とうふのちゅうかに わかめとツナのサラダ	とうふ ぶたにく ツナ	牛乳 しそひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシン グ	607 730	26.0 31.2	19.2 22.5	2.4 2.8
13	木	ごはん	牛乳	とりのレモンソース和え ポイルキャベツ みそ汁 れいとうパイン	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ こまつな	レモン キャベツ たまねぎ しめじ パイン	こめ でんぷん さとう すいとん	あぶら	672 810	29.1 35.3	18.0 21.2	2.1 2.8
14	金	コッペパン メープル ジャム	牛乳	ますのこうそうパンこ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	ます とりにく しろはなまめ いんげんまめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン メープルジャム パンこ	バター ドレッシン グ あぶら	641 779	33.3 39.9	24.5 29.3	2.5 3.1
18	火	麦ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ ごもくひじきに ももゼリー	あじ とりにく あぶらあげ だい ず	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにやく ももゼリー	あぶら	676 808	29.7 34.9	19.5 22.8	1.9 2.4
19	水	すくなめ わかめごはん	牛乳	五目半田そうめん メンチカツ めんつゆ	たまご チキンハム メンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ きゅうり	こめ そうめん さとう		629 725	21.8 24.3	20.5 21.4	3.4 4.2
20	木	ごはん	牛乳	タコライス (タコスミート・ポイルキャベツ) ニラたまスープ	ぎゅうひきにく ぶた ひきにく かんそう だいすきぶたとう たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト には	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん	あぶら	608 740	25.6 31.1	22.0 26.3	1.9 2.4

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



7/7 七夕「そうめん」



索餅(さくべい)

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



7月7日の給食は、半田そうめんを使った「そうめん汁」、7月19日(食育の日)は、具たくさんの「五目半田そうめん」です。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

今月の地産地消

米・じゃがいも・きゅうり・ズッキーニ・たまねぎ・なす・にんにく・ピーマン・すいか・干しいたけ

