

# 2019年 7月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	23.0 g	18.0 g
	中学	830 kcal	33.0 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	1(月) ピビンバ 中華スープ ショーロンポー ネーブル 牛乳	2(火) 麦ご飯 へちまのみそ炒め ミーバイフライ とうがんスープ サタバシン 牛乳	3(水) ゆかりごはん フーイリチー グルクンの甘酢揚げ みそ汁 ネーブル 牛乳	4(木) ハヤシライス ミニオムレツ シーザーサラダ ネーブル 牛乳	5(金) 高菜チャーハン スープ あじシソフライ ソーメンサラダ 紅芋水まんじゅう 牛乳
あ か	牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ、たまご、卵黄(乾燥卵黄)、ブタ、とうふ	牛乳、ブタ、とうふ、かまぼこ、みそ、ミーバイフライ、とりにく、たまご	牛乳、たまご、シソ、こいくちしょうゆ、グルクンフィレ、とうふ、わかめ、みそ	牛乳、ぎゅうにく、オムレツ、チーズ	牛乳、チリメン、たまご、とうふ、オムレツ、花かつお、あじシソフライ
き	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、三温糖、ごま、かたくりこ、グラニュー糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ササ油、三温糖、ごま	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ふ、ササ油、でんぷん、ごま、三温糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ササ油、ラード、ごま、グラニュー糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ごま油、マヨネーズ、めん、オリーブ油、三温糖、紅芋
み ど り	にんにく、ショウガ、水、もやし、にんじん、ホウレンソウ、キャベツ、こまつな	へちま、にんじん、たまねぎ、ねぎ、とうがん、こまつな	とうもろこし、こまつな、キャベツ、きくらげ、ショウガ、にんじん、ねぎ、ネーブル	パセリ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、マッシュルーム、トマトホール、りんご	シソ、たかなづけ、にんじん、たまねぎ、オクラ、きゅうり、コン
小 学 校	E 636 P 27.9 F 20.7	E 1136 P 32.3 F 60.3	E 625 P 30.6 F 19.5	E 620 P 23.6 F 22.4	E 690 P 26.8 F 25.6
中 学 校	E 785 P 34.1 F 24.6	E 1432 P 39.7 F 76.1	E 771 P 37.6 F 23.1	E 763 P 28.8 F 27.0	E 854 P 33.0 F 30.9
こ ん だ て	8(月) スパゲティジェノベーゼ ミネストローネ チキンピカタ ごぼうサラダ ネーブル 牛乳	9(火) みそかつ丼 へちまのすまし汁 ほうれん草としらすのあえも ネーブル 牛乳	10(水) きびご飯 なっとうみそ 冬瓜の煮物 もずくあえ バナナ 牛乳	11(木) ジャージャー麺 中華スープ あじ開きフライ ネーブル 牛乳	12(金) ひじきごはん ゆしとうふ チキンのてりやき 切干大根炒め ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ベーコン、とりにく、もずく、たまご、シソ、こんぶ	牛乳、とりにく、たまご、みそ、花かつお、わかめ、チリメン、こいくちしょうゆ	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし、びんなが、鶏肉もも、皮つき(若鶏)	牛乳、たまご、卵黄(乾燥卵黄)、みそ、こいくちしょうゆ、ぶたにく、ブタ、あじ	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、とうふ、こいくちしょうゆ、花かつお、とりにく
き	スパゲティ、ジェノベーゼ、ごま、じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、ササ油、ごま、パン粉、ごま、三温糖	コメ、キャベツ、精白もちきび、三温糖、綿実油、ササ油	中華めん、かたくりこ、グラニュー糖、ごま、ごま油、三温糖、ササ油、パンコ	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ササ油、三温糖
み ど り	たまねぎ、ショウガ、にんにく、にんじん、水、キャベツ、トマト、パセリ、ごぼう、きゅうり	ショウガ、水、へちま、シソ、ほうれん草、にんじん、もやし、ネーブル	ショウガ、水、とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく、きゅうり、トマト、レモン	もやし、きゅうり、水、ホウレンソウ、きくらげ、にんじん、ねぎ、にんにく	にんじん、ねぎ、こまつな、えのき、ショウガ、だいこん、きくらげ、とうもろこし、ネーブル
小 学 校	E 574 P 29.9 F 17.5	E 615 P 34.2 F 18.4	E 593 P 22.9 F 14.1	E 700 P 34.4 F 27.4	E 630 P 35.5 F 22.4
中 学 校	E 708 P 36.8 F 20.8	E 755 P 42.5 F 21.6	E 727 P 27.7 F 15.8	E 869 P 42.4 F 33.4	E 776 P 44.1 F 26.7
こ ん だ て	15日(月) 	16(火) 地元野菜のカレーライス タイサラダ ネーブル 牛乳	17(水) 揚げパン チャウダー サラダ ネーブル 牛乳	18(木) きびご飯 にらたまスープ チャプチェ ヤンニョムチキン風 マンゴプリン 牛乳	19(金)終業式 ひつまぶし風ご飯 いわしの梅煮 モーウィのうめおかか和え フルーツポンチ 牛乳
あ か		牛乳、とりにく、蒸し大豆	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく、アサリ、チリメン	牛乳、とうふ、たまご、花かつお、みそ、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ、脱脂乳	牛乳、煮焼き穴子刻み、かまぼこ、たまご、こいくちしょうゆ、卵黄(乾燥卵黄)
き		コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、じゃがいも、カレールウ、ササ油、ルバ	ごま、グラニュー糖、ササ油、ササ油、ショートニング、じゃがいも	コメ、キャベツ、精白もちきび、カルシウム米、ルバ、ごま油、三温糖、ごま、でんぷん	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、かたくりこ、グラニュー糖、ごま、三温糖
み ど り		島カボチャ、たまねぎ、とうがん、ピーマン、トマト、キャベツ、にんにく、きくらげ	水、にんじん、しめじ、たまねぎ、コン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ピーマン	とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん、シソ、きくらげ、マンゴ、水	水、にんじん、ねぎ、うめぼし、モーウィ、きゅうり、梅びしお、みかん、パン
小 学 校	E 629 P 21.1 F 16.7	E 614 P 27.9 F 19.6	E 677 P 29.2 F 21.8	E 619 P 36.1 F 18.8	
中 学 校	E 778 P 25.2 F 19.5	E 757 P 33.8 F 23.2	E 834 P 36.0 F 26.1	E 764 P 44.8 F 22.0	

こ ん だ て	9/2(月)始業式 夏野菜のカレーライス 山芋入ふんわりハンバーグ 寒天サラダ ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ぎゅうにく、レバー、わかめ、シソ、山芋入ふんわり豆腐ハンバーグ、かんでん
き	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、カレールウ、ササ油、ごま、三温糖
み ど り	たまねぎ、なす、ピーマン、島カボチャ、にんにく、きゅうり、グリーンポール
小 学 校	E 661 P 24.7 F 23.1
中 学 校	E 835 P 30.7 F 28.6

## 夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。これが「夏バテ」です。

### 夏バテを防ぐために...

#### しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

#### のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖が多く入っているので、よけいのががかわいたり、食欲がなくなります。

#### 色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

#### 卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！



たとえば...  
そうめん、焼き魚、てんぷら、煮物  
そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざがりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。

### 暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間のからだも弱っています。少くくという気持ちで食中毒につながる可能性が高いです。冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。



### みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。  
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりましょう。

なす きゅうり ずい  
トマト ピーマン かぼちゃ

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)