

令和3年7月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

(神河町の食材には、~~~~~を入れていきます。)

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用材料名 | | | 栄養価 ()内は中学生 | |
|----|----|---|--|--|---|-----------------|----------------|
| | | | 血や肉や骨になるもの (あか) | 力や熱になるもの (きいろ) | 体の調子を整えるもの (みどり) | エネルギー Kcal | たん白質 g |
| 1 | 木 | たこめし ぎゅうにゅう ひらつくね こまつなのいために とうふとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう たこ ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく | ごはん さとう あぶら でんぶん | にんじん ごぼう こまつな しめじ あおねぎ きゃべつ しょうが | 634 (756) | 21.2 (30.7) |
| 2 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さばのりふうみやき やながわふうに えのきのすましる | ぎゅうにゅう さば あおのり とりにく たまご かまぼこ わかめ | ごはん さとう ふ あぶら | にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ | 659 (753) | 29.8 (32.8) |
| 5 | 月 | クロワッサン(小3~6年先中) チャンポンやき ぎゅうにゅう オムレツ ミントマト こざかな | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たまご かたくちいわし | クロワッサン あぶら うどん やきそばめん でんぶん アーモンド さとう | にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ミントマト ほうれんそう | 630 (880) | 24.5 (29.8) |
| 6 | 火 | なつやさいのカレー ぎゅうにゅう パインサラダ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ | むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング | にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト パイナップル にんにく きゃべつ きゅうり | 676 (795) | 20.1 (22.9) |
| 7 | 水 | パン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ きゃべつとベーコンのソテー きのこのスープ たなばたゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく チーズ すりみ らんぱく | パン パンこ あぶら でんぶん ゼリー さとう | にんじん ほうれんそう きゃべつ エリンギ しめじ あおねぎ しいたけ | 658 (766) | 23.3 (27.0) |
| 8 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき ひじきのいために とうがんのみそしる | ぎゅうにゅう さわら ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん さとう でんぶん あぶら | にんじん ゆずこんにやく えだまめ とうがん たまねぎ あおねぎ | 636 (756) | 26.4 (31.2) |
| 9 | 金 | ピピンパ ぎゅうにゅう (炒り卵は別配缶) はるさめスープ れいとうみかん | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく | ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ | にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ あおねぎ みかん | 646 (755) | 22.3 (25.9) |
| 12 | 月 | こめこパン ぎゅうにゅう やきハンバーグ マカロニときゃべつのサラダ カクテルゼリーいりフルーツミックス | ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム | こめこパン さとう でんぶん マカロニ あぶら マヨネーズ ゼリー | にんじん きゃべつ とうもろこし みかん おうとう パイナップル | 638 (757) | 22.2 (25.4) |
| 13 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき こうやどうふのたまごとし もちむぎそうめんじる | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく ちくわ たまご かまぼこ あぶらあげ | ごはん さとう ごま もちむぎそうめん | にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ あおねぎ | 666 (772) | 29.7 (33.1) |
| 14 | 水 | パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき コンソメスープ やさいのさっぱりいため アイスクリューム | ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく | パン マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら さとう アイスクリューム | にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ セロリー | 639 (760) | 27.9 (31.7) |
| 15 | 木 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのあみやき きゅうりのとさあえ かきたまじる センビーゼリー(中学校) | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご とうふ かまぼこ | ごはん さとう でんぶん (ゼリー) | にんじん きゅうり しょうが えのきだけ あおねぎ しそ | 635 (795) | 28.6 (33.4) |
| 16 | 金 | ごはん のむヨーグルト あかエイのからあげ たまねぎのみそしる とりにくとじゃがいものなんばんに | のむヨーグルト あかエイ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ | ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こめこ | にんじん ごぼうこんにやく えだまめ たまねぎ あおねぎ | 635 (756) | 24.1 (28.6) |
| 19 | 月 | くろざとうパン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ コンキリエのスープ きゃべつのアーモンドあえ | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく | パン くろざとう さとう アーモンド じゃがいも マカロニ でんぶん | にんじん きゃべつ ほうれんそう たまねぎ | 639 (760) | 25.9 (29.8) |

夏休み 10の約束

| | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| な 生ものや肉の生焼けに注意 | は 早ね、早起き、朝ごはんを続けよう |
| つ 冷たいものをとりすぎない | け ゲームばかりではなく体も動かそう |
| や 野菜は毎日食べよう | ん うんちは体からのお便り |
| す 水分補給を忘れず、水かお茶でこまめに | き 決めて食べます、おやつの量と時間 |
| み ミルク(牛乳)や乳製品も毎日とろう | よく よくかんで食べよう、一口30回 |

【給食献立紹介】



♪豚肉のスタミナ焼き♪

<材料> 4人分

- 豚肉(生姜焼き用) 50g 4枚
- 玉ねぎ 30g
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- 白ごま 小さじ1/2
- ガーリック粉末 少々
(おろしにんにく)
- こしょう 少々
- 一味唐辛子 少々
- 油 適量

<作り方>

- ①玉ねぎはすりおろす。
- ②Aの調味液と①を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ③フライパンに油をしき、漬け込んだ豚肉をこんがり焼き色がつくまで両面焼く。

◎ ビタミンB₁を多く含む、「豚肉」を使った献立です。
夏は気温が高くなり、ビタミンB₁の消費量も多くなります。不足すると息切れや疲れやすくなるなどの症状があらわれます。
暑い夏はビタミンB₁を多く含む食品(豚肉・大豆製品・うなぎなど)を積極的にとるようにしましょう!

今月の平均

645
(774)

25.5
(29.4)

☆今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ・じゃがいも
きゃべつ・ゆず

☆今月の献立より

7日(水)・・・**七夕の献立**
七夕にちなんで、
「七夕ゼリー」をつけています。

13日(火)・・・**食育の日献立**
今月のテーマは、『夏バテ予防の献立』です。
暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素をたくさん含む食品を使った献立にしています。

*16日(金)の赤エイは、
【兵庫県産】を使用しています。

2学期の給食開始は、

9月2日(木)

の予定です。

