

令和4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)

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	金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ささみときゃべつのサラダ おかさなソーセージ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク とりささみ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ゆず ズッキーニ トマト かぼちゃ にんにく きゃべつ	669 (790)	23.9 (27.3)
4	月	くるごとうパン ぎゅうにゅう オムレツ ごぼうのマヨネーズソテー まめのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー だいず いんげんまめ	パン さとう オリーブゆ でんぷん あぶら じゃがいも ごま マヨネーズ くるごとう	にんじん トマト たまねぎ ごぼう きゃべつ セロリー	645 (788)	25.5 (28.6)
5	火	ごはん ぎゅうにゅう こまつなまんじゅう チンジャオロース タイピーエン パイナップル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なたまき うずらたまご だいず	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ こまつな しいたけ あおねぎ しょうが きゃべつ しろねぎ パイナップル	646 (747)	26.6 (29.9)
6	水	パン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ ミニトマト コンキリエのスープ マーメレード	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも マカロニ マーメレード	にんじん ミニトマト にんにく しろねぎ しょうが たまねぎ セロリー	640 (780)	26.6 (32.3)
7	木	たこめし ぎゅうにゅう とりにくのみやき きゅうりのとさあえ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たこ とりにく あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ごはん さとう そうめん ゼリー	にんじん ごぼう きゅうり しょうが しいたけ あおねぎ	642 (758)	29.4 (34.3)
8	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき とうがんのみそしる きりぼしだいこんのにもふりかけ	ぎゅうにゅう さば ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん きりぼしだいこん ゆず とうがん たまねぎ あおねぎ	644 (760)	28.7 (33.4)
11	月	こめパン ぎゅうにゅう とうにゅうブラマンジェ(中) てりやきハンバーグ トマトとたまごのスープ じゃがいもとズッキーニのカレーいため	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム たまご ベーコン	こめパン さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ (とうにゅうブラマンジェ)	にんじん ズッキーニ たまねぎ レタス トマト	637 (818)	28.0 (32.9)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ますのマヨネーズやき ひじききんぴら にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ます ひじき ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ あおねぎ	646 (759)	30.6 (33.7)
13	水	クロワッサン(小5・6年生中) ぎゅうにゅう チャンポンやき ハムステーキ アイスクリーム アスパラガスとコーンのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ハム	やきそばめん うどん あぶら ドレッシング アイスクリーム (クロワッサン)	にんじん きゃべつ たまねぎ アスパラガス とうもろこし もやし あおねぎ	635 (816)	28.2 (32.8)
14	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とびうおのフライ こまつなのびたし けんちんじる	ぎゅうにゅう とびうお あぶらあげ とりにく とうふ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん こまつな もやし だいこん こんにやく ごぼう あおねぎ	643 (770)	27.0 (31.7)
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき だいずのごもくに かぼちゃのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ こんにやく かぼちゃ あおねぎ みかん	661 (766)	27.7 (31.4)
19	火	ごはん のむヨーグルト コリアンチキン やさいのおかかあえ ワンタンスープ	のむヨーグルト とりにく みそ かつおぶし ぶたにく	ごはん こむぎこ さとう ごま ワンタン	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ もやし にら	640 (767)	23.9 (28.4)

今月の平均	646 (777)	27.2 (31.4)
-------	--------------	----------------

暑さに負けない食生活を!

夏は、高温多湿なので食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になりがちです。そんな時に気をつけたい食生活のポイントを考えてみましょう。夏を元気に乗り切って、2学期に備えましょう。

野菜を多く食べましょう
夏野菜には、ビタミン類が多く含まれています。トマト・ピーマンなどの緑黄色野菜を多く食べましょう。

水分補給をしっかりと
こまめに水分補給をしましょう。水か麦茶を飲み、甘いジュースなどは控えめにしましょう。

ポイント1
朝ごはんをしっかりと食べましょう
3食きちんと食べるのが基本です。早起きして必ず朝食を食べましょう。

ポイント2
たんぱく質を十分にとりましょう
良質なたんぱく質をしっかりととりましょう。魚・肉・大豆製品のどれかを食べるようにしましょう。

ポイント3
冷たいものの食べすぎに注意
冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、栄養不足となり、夏バテの原因になってしまいます。

給食献立紹介

☆ 豚肉のレモン風味 ☆

<材料> 4人分
 ・豚もも肉 200g
 ・うすくちしょうゆ 3cc (小さじ1/2)
 ・料理酒 5cc (小さじ1)
 ・かたくり粉 40g

～タレ～
 ・砂糖 12g (大さじ1・小さじ1/2)
 ・酢 8cc (小さじ1・1/2)
 ・レモン果汁 6cc (小さじ1)
 ・うすくちしょうゆ 8cc (小さじ1・1/2)
 ・水 3cc (小さじ1/2)

<作り方>
 1. 豚肉は2cm×4cm×7mmくらいの大きさに切り、うすくちしょうゆと料理酒で下味をつける。
 2. 1にかたくり粉をつけて170℃～180℃の油で揚げる。
 3. タレの調味料を鍋に入れて煮立てる。
 4. 2に3のタレをからめる。

◆ビタミンB1たっぷりの豚肉を使った夏バテ予防の献立です。レモンの酸味でさっぱりと食べられます。

今月の神河町産
米、米粉、ゆず、大豆、人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、じゃがいも、ピーマン、アスパラガス、ごぼう
(* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

今月の献立より
7日(木)・・・七夕献立
七夕にちなんで、『七夕ゼリー』がつきます。
15日(金)・・・食育の日献立
「夏を元気に過ごす献立」です。暑い夏を乗り切るために必要な栄養素ビタミンB1やアリシン、クエン酸をたくさん含む食品を使った献立にしています。

2学期の給食開始は
9月2日(金)
の予定です

