

令和5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
3	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう オムレツ オニオンスープ ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン	パン ごま あぶら マヨネーズ くろざとう さとう でんぷん	にんじん ほうれんそう ごぼう きゃべつ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	642 (779)	25.0 (29.0)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのなんぶやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく みそ (ヨーグルト)	ごはん さとう ごま あぶら	にんじん こんにやく かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	630 (816)	27.1 (33.5)
5	水	パン ぎゅうにゅう さばのマリネ きゃべつのアーモンドあえ まめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう さば ウインナー だいず いんげんまめ	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも アーモンド いちごジャム	にんじん たまねぎ レモン きゃべつ ほうれんそう セロリー	642 (788)	28.8 (35.0)
6	木	たこめし ぎゅうにゅう とりにくのあみやき えのきのすましじる きりぼしだいこんのもの れいとうみかん	ぎゅうにゅう たこ とりにく あぶらあげ ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら	にんじん ごぼう えのきだけ きりぼしだいこん あおねぎ みかん	640 (757)	30.1 (35.6)
7	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ うらかみそぼろ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ひらてん かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう そうめん ゼリー パンこ こむぎこ でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく もやし しいたけ あおねぎ	669 (763)	24.1 (26.9)
10	月	こめこパン ぎゅうにゅう 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 ぶたにく たまご ベーコン	こめこパン さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ	にんじん ズッキーニ たまねぎ レタス トマト	656 (780)	27.3 (31.6)
11	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのヤニヨムかけ チンジャオロース とうがんのスープ	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく ベーコン	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん しろねぎ にんにく しょうが ピーマン たまねぎ とうがん たけのこ しいたけ あおねぎ	646 (748)	25.1 (27.8)
12	水	ミルクパン(小4~6年先中) ぎゅうにゅう チャンポンやき コーンのきゃべつあげ アスパラガスのサラダ ドレッシング アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たら	ミルクパン うどん やきそばめん こむぎこめこ さとう パンこ でんぷん ドレッシング あぶら アイスクリーム	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ アスパラガス とうもろこし しょうが	682 (832)	24.0 (27.5)
13	木	ゆかりごはん のむヨーグルト メンチカツ きゅうりのすのもの けんちんじる	のむヨーグルト わかめ とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく だいずこ	ごはん ごま さとう あぶら パンこ でんぷん	にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ たまねぎ	647 (742)	22.0 (24.9)
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおうごんやき だいずのごもくに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいず とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ たまねぎ あおねぎ	634 (743)	31.4 (35.3)
18	火	なつやさいカレー ぎゅうにゅう さんしょくゼリーいりフルーツミックス	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 ゼリー さとう	にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト かぼちゃ にんにく みかん りんご おうとう パイナップル	662 (785)	19.7 (22.5)
19	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいスープ マカロニときのこのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン でんぷん からあげこ こめこマカロニ ドレッシング	にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ たまねぎ きゃべつ セロリー	641 (783)	28.1 (33.9)

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

今月の平均 649 (776) 26.1 (30.3)

<h3>朝食をとろう</h3> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<h3>早寝・早起きをしよう</h3> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。</p>	<h3>冷たいものをとすぎないように気をつけよう</h3> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事をとろう</h3> <p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

今月の神河町産

米、米粉、大豆、人参
玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン
アスパラガス
(* 神河町産の食材には、
~~~~~を引いています。)

### 今月の献立より

4日(火)・・・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やアリンを含む食品を使った献立にしています。

7日(金)・・・七夕献立  
七夕にちなんで、『七夕ゼリー』がつきます。

2学期の給食開始は

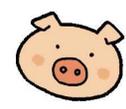
**9月4日(月)**

の予定です



### 給食献立紹介

### ☆ キムタクごはん ☆



- 《材料》 5人分
- ごはん 800g
  - 豚肉 60g
  - つぼ漬けたくあん 40g
  - 白菜キムチ 100g
  - うすくちしょうゆ 小さじ2
  - 油 適量
  - ごま油 小さじ1

- 《作り方》
- ① 豚肉は、2cm程度に切る。
  - ② フライパンに油を熱して、豚肉を入れて炒める。
  - ③ ②に白菜キムチを入れて炒め、つぼ漬けたくあんを入れてさらに炒める。
  - ④ ③にうすくちしょうゆを入れて味付けし、ごま油を入れて仕上げる。
  - ⑤ 炊きあがったごはん④を混ぜて出来上がり。

◎給食でも人気のキムタクご飯です。  
豚肉とキムチで夏バテ予防の効果もあります。  
暑い夏でも食べやすいのでぜひ作ってみてください。