

7月 献立予定表

●今月の目標 すききらいなく たべよう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					1人分 - 脂質		
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	月	むぎごはん	Ⅲ	○	いかチリソースフライ ビビンバどんのぐ わかめスープ		いか 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 チンゲン菜	ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	718 30.2	26.1 2.4
☆給食メモ☆ 今日の給食ではナンフレーを風味づけに使い、タイ料理風の味付けをしました。暑い時期にはスパイスやさっぱりしたスープでしっかり食べてスタミナをつけましょう！														
2	火	むぎごはん	Ⅲ	○	ガパオライスのぐ エスニックふうサラダ フォー・ガー	サラダとスープ 新メニューです♪	鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 米粉類	油 ごま ごま油	617 30.6	16.5 2.6
3	水	ごはん	Ⅲ	○	むらさきいもち ホイコーロー ぎょうざスープ	アップル シャーベット	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉ねぎ 椎茸 白菜 もやし ねぎ りんご	米 さつま芋 紫芋 でん粉 小麦粉	油 ごま油	634 20.7	17.2 1.9
4	木	しょくパン	Ⅲ	○	メンチカツ リヨネーズポテトカレーふうみ つぶつぶコーンポタージュ	ソース	豚肉 ベーコン	牛乳 アヒージョ	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	675 23.0	25.7 2.7
☆給食メモ☆ 今日は「七夕献立」です。そうめんを天の川に見立てたそうめん汁や、七夕ゼリーがです。														
5	金	ごはん	Ⅲ	○	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのアーモンドあえ そうめんじる	たなばた ゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 三つ葉	生姜 玉ねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	アーモンド 油	605 25.3	17.7 1.6
8	月	ごはん	Ⅲ	○	いろいろやさいのたまごやき スタミナのため とうふとわかめのみそじる	新メニューです♪	卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 にら	白菜 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 えのき	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	634 23.8	25.1 1.9
9	火	ごはん	Ⅲ	○	ぶたにくのバーベキューソースやき きゅうりとキャベツのとさあえ えびだんごのすましじる	ひゅうがなつ ゼリー	豚肉 鯉節 えび	牛乳	人参 小松菜	生姜 りんご ねぎ レモン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 ゼリー		638 25.1	20.0 1.9
☆給食メモ☆ 今日の給食では、かつおに油淋鶏風のソースをかけました。夏は暑くて食欲が出にくいですが、さっぱりした味付けと香味野菜の香りが食欲をそそり、食べやすくなります。														
10	水	ごはん	Ⅲ	○	かつおのやくみソースがけ こまつなののりあえ はるさめスープ	シークワサー タルト	かつお 鶏肉	牛乳のり	小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのき 筍 人参 椎茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 タルト	油	677 26.4	22.1 1.7
11	木	レモン トースト	Ⅲ	○	ブロッコリーのサラダ ラビオリトマトに	ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	レモン コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	マーガリン ドレッシング 油	697 22.4	24.2 2.5
12	金	ごはん	Ⅲ	○	とりにくのしちみやき なっとうあえ そうへいじる	はちみつ レモン ゼリー	鶏肉 納豆 鯉節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳のり	小松菜 人参	生姜 キャベツ もやし ねぎ 大根 玉ねぎ こんにゃく にんにく	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	709 28.0	21.4 2.1
☆給食メモ☆ 今日は「韓国料理」です。リクエスト多数のヤンニョムチキンはレシピを改良し甘辛い味付けにしました。新メニューのサムゲタン風スープは韓国で滋養強壮のため、夏に好んで飲まれるスープです。														
16	火	麦ごはん	Ⅲ	○	ヤンニョムチキン サムゲタンふうスープ ナムル	新メニューです♪	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 ごぼう ねぎ 椎茸 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	800 28.4	25.0 2.5
17	水	ごはん	Ⅲ	○	オムレツ ひじきのマリネ なつやさいのカレー	れいとう みかん	卵 ハム 鶏肉 大豆ミート	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	きゅうり 生姜 にんにく なす 玉ねぎ 枝豆 りんご みかん	米 ルウ	油	664 23.0	18.6 2.0
18	木	夏野菜の ミートソース パンネ	Ⅲ	○	あじクリームチーズフライ ブロッコリーとチキンのサラダ	むし ケーキ	豚 大豆ミート あじ 鶏肉	牛乳 クリームチーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく しめじ レモン コーン	マカロニ パン粉 砂糖 小麦粉 ケーキ	油 ごま オリーブオイル	708 28.8	29.9 2.1
7月分給食費口座振替日は、9月2日（月）です。											平均	667 25.8	21.7 2.1	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



夏も元気に過ごそう！！



1日三食バランスのよい食事を基本に、食生活のポイントをおさえて、
元気に1日を過ごしましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん！

1日のスタートです。前日は夜ふかしせず、生活リズムを整えましょう。

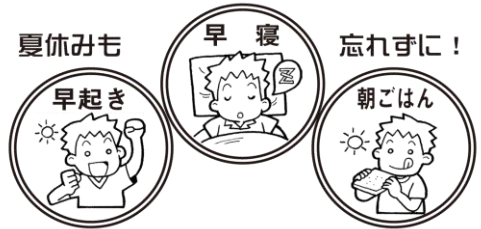
◎上手に水分補給！

汗を多くかく夏場はこまめに水分をとることが大切です。
ジュースなどは糖分の摂り過ぎになってしまうので、飲むものにも気を
つけましょう。

◎間食は時間と量を決めて！

間食は食べ続けていると普段の食事が食べられなくなってしまうので、
食事のバランスがくずれてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと
食べないようにしましょう。

夏休みも



忘れずに！



9月の給食は
3日(火)からです