



# 【7月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL: 0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			えいようりょう	
				あか	き	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	むぎごはん		かぼちやのみそしる さかなのさざれやき きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ (にぼし)	こめ むぎ パンこ さとう ごまあぶら	からだのちようしをととのえる にんじん たまねぎ かぼちや しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	597	24.5
4	ナン インド料理		キーマカレー タンドリーチキン ブロッコリーソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいにず とりにく ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら パター	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー しめじ カリフラワー	674	33
5	むぎごはん		だいにずのごもくに ごまずあえ ざつぶしふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいにず ちりめん あつあげ ざつぶし ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	689	27.9
6	ココアパン		ひやしちゅうか しゅうまい ミニトマト・ジュシー	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	ココアパン さとう ごまあぶら ちゅうかめん	きゅうり キャベツ にんじん もやし ミニトマト ジュシー (みかんかじゅう)	653	24.6
7	わかめごはん たなばた献立		そうめんじる オクラとちくわのごまネズあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま そうめん	たまねぎ にんじん オクラ しいたけ ねぎ もやし パインゼリー	589	18.2
10	ひじきごはん		ごじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく だいにず あぶらあげ さつまあげ ひじき	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ れんこん	595	22.3
11	セルフリヤキバーガー		ポタージュスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ウィンナー	まるパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン キャベツ グリンピース にんじん きゅうり	644	24.8
12	なつやさいかレーライス		あおじそサラダ パバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにず ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちや なす トマト にんじん キャベツ きゅうり パバロア	695	21.6
13	むぎごはん まごはやさしい献立		とうふとわかめのみそしる いわしのしょうがに ピーマンのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし しおこんぶ (にぼし)	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ わかめ ピーマン もやし	641	26.3
14	しろごはん		わかめスープ ぶたにくのブルコギ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ なら しいたけ キャベツ えのきたけ りんご	593	21.2
17	げつ	海の日						
18	ミルクパン		さらうどん フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ヨーグルト	ミルクパン さとう マーガリン やきチャーめん かたくりこ あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ パイン みかん もも バナナ	698	27.6
19	たこめし ふるさとくわさんて		なつのっぺいじる たちうおのかばやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう たこ とりにく あつあげ ちくわ たちうお わかめ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも でんぷん ごま	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ とうがん しいたけ きゅうり	663	26.4
20	てづくりウィンナーパン		クリームシチュー てつぶんサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ハム チーズ ひじき	パンきじ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ コーン もやし こまつな	618	26.4

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## ま・ご・わ・や・さ・し・いって???

「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食事に使われている食品の頭文字をとったものです。「まごわやさしい」をすべてそろえると、健康的な食事ができるといわれています。7月13日の給食のなかにはこれらの食材がすべて入っています。さて、どの料理にどの食材が入っているかな～？さがしてみてください。

- ま・・・豆類
- まご・・・ごまなどの種実類
- まごわ・・・わかめなどの海藻類
- や・・・野菜類
- やさしい・・・しいたけなどのきのこ
- い・・・いも類

## なつやさいを知ろう!!

今月は、なつやさいをたくさん使っています。なつやさいは水分がおおく、体を冷やしてくれる効果があります。なつやさいは栄養も豊富で、体にうれしいことがたくさんあります。おうちでも、なつやさいをたくさんたべてくださいね!!

- ピーマン
- かぼちや
- トマト
- えだまめ
- とうもろこし
- なす
- きゅうり
- とうがん
- おくら