



# 【7月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL：0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	げつ	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚のさざれ焼き 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 かぼちゃ しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	723	29.4
4	か	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 だいず とりにく ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら バター	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	847	41.1
5	すい	麦ごはん		大豆の五目煮 ごま酢和え 雑節ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず ちりめん あつあげ ざつぶし	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	846	34.4
6	もく	ココアパン		冷やし中華 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)	874	32.7
7	きん	わかめごはん 七夕献立		そうめん汁 オクラとちくわのごまネズ和え 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ	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	716	21.9
10	げつ	ひじきごはん		呉汁 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ	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	733	26.8
11	か	セルフ照焼バーガー		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	734	31.8
12	すい	夏野菜カレーライス		青じそサラダ パバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん キャベツ きゅうり パバロア	854	24.9
13	もく	麦ごはん まごはやさしい献立		豆腐とわかめのみそ汁 いわしの生姜煮 ピーマンの塩昆布和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし (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	782	31.8
14	きん	しろごはん		わかめスープ 豚肉のブルコギ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく	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	733	25.3
17	げつ	<b>海の日</b>							
18	か	ミルクパン		皿うどん 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	905	35.5
19	すい	~あまくさのあじ~ たこめし ふるさとくわさん		夏のつべい汁 たちうおの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう たこ とりにく あつあげ ちくわ たちうお	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	824	32.6
20	もく	手作りウィンナーパン		クリームシチュー 鉄分サラダ チーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ハム チーズ	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	788	32.8

※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        | や | 野菜類        |
| ご | ごまなどの種実類  | さ | 魚          |
| わ | わかめなどの海藻類 | し | 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!!

