

# 松茂町 幼稚園, 小・中学校 7月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	水	ごはん	牛乳		さけのチーズフライ じゃがいものみそ汁	牛乳・さけ チーズ・とうふ 油揚げ・みそ・白みそ	たまねぎ こまつな にんじん・えのきたけ	米 油 じゃがいも	630 789	23.1 29.1
2	木	小型 キャラット パン	牛乳		焼きビーフン フルーツあんぱん	牛乳 豚肉 いか・えび	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン みかん・パイン・もも	キャラットパン ビーフン・ごま油 ゼリー	656 835	26.1 32.5
3	金	ごはん	牛乳		そぼろどんぶり わかめとチンゲンサイ のスープ	牛乳 鶏ひき肉・たまご 豚肉・わかめ	グリーンピース・にんじん チンゲンサイ・たけのこ たまねぎ・コーン	米 砂糖 ごま油	627 771	25.0 30.5
6	月	ごはん	牛乳	フレンチ ドレッシング	チキンカレー コーンサラダ	牛乳・鶏肉 チキンハム 脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン	米・じゃがいも カレールーウ ドレッシング	709 866	21.7 26.2
7	火	ごはん	牛乳		星のコロッケ 焼肉風野菜炒め すいかのゼリー	牛乳 牛肉 豚肉	キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん さやいんげん	米・じゃがいも 油・砂糖 すいかのゼリー	698 875	24.4 29.7
8	水	ごはん	牛乳		若鶏とこんにやくの みそ煮 すだち酢あえ	牛乳・鶏肉 厚揚げ・みそ ちりめん	こんにやく・にんじん ごぼう・さやいんげん キャベツ・きゅうり・すだち	米 じゃがいも 砂糖	641 791	24.8 30.1
9	木	コッペパン	牛乳	メープル ジャム	ハンバーグマトソース にらたまスープ	牛乳・ハンバーグ ベーコン とうふ・たまご	たまねぎ トマト・にら しめじ・コーン	パン 砂糖 ジャム	609 739	26.2 31.7
10	金	いりこ 菜めし	牛乳		いかのフリッター ひじきの炒め煮	牛乳 いか・鶏肉 ひじき・平天	こんにやく にんじん たけのこ・さやいんげん	米 じゃがいも 油・砂糖	696 860	25.8 31.2
13	月	食パン	牛乳	タルタル ソース	白身フライ ボイルキャベツ パンパキンポターージュ	牛乳 白身魚フライ ベーコン	キャベツ・かぼちゃ たまねぎ・にんじん パセリ	タルタルソース 油・生クリーム	574 697	22.6 26.6
14	火	ごはん	牛乳	ひじきの つくだに	さんまの梅煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳・さんまの梅煮 豚肉・だいず 平天・ひじきのり	ごぼう・こんにやく にんじん たけのこ・ピーマン	米 砂糖 ごま・ごま油	693 851	28.4 34.6
15	水	ごはん	牛乳		揚げぎょうざ マーボー豆腐 冷凍パン	牛乳・ぎょうざ とうふ・豚ひき肉 みそ・赤だしみそ	ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ パイン	米 油・砂糖 でん粉	699 871	26.3 32.5
16	木	アップルパン	牛乳		ミートボール ワンタンスープ	牛乳・焼き豚 ミートボール わかめ・ワンタン	たけのこ・たまねぎ にんじん・コーン チンゲンサイ	アップルパン	608 816	23.4 31.4
17	金	ごはん	牛乳	和風 ドレッシング	炒り豆腐 和風サラダ	牛乳・とうふ 鶏ひき肉・たまご 油あげ・ささみ	たまねぎ・にんじん・たけのこ 干しいたけ・さやいんげん きゅうり・もやし・キャベツ・梅	米 油・砂糖 ドレッシング	640 784	27.0 32.6
20	月	ごはん	牛乳		揚げ春巻 八宝菜	牛乳 はるまき・豚肉 えび・うずら卵	はくさい・たまねぎ さやいんげん・たけのこ にんじん・ヤングコーン	米 油 砂糖・でん粉	683 842	25.1 30.4
21	火	ごはん	牛乳		さばのごまみそかけ ふしめん汁	牛乳・さば とうふ・油あげ ちくわ・赤だしみそ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 ごま 砂糖・ふしめん	639 779	27.7 32.4
22	水	ごはん	牛乳		えびカツ かぼちゃの煮物 ももシヤベット	牛乳 えびかつ 鶏肉・平天	かぼちゃ・こんにやく たまねぎ・にんじん グリーンピース・もも	米 油 砂糖	696 867	23.1 28.6
27	月	ナン	牛乳		キーマカレー どうもろこし ヨーグルト(小・中)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 だいず・きんときまめ (ヨーグルト)	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト とうもろこし	ナン じゃがいも カレールーウ・油	608 757	26.4 32.5
28	火	ごはん	牛乳		ちくわの香味あげ 厚揚げとじゃがいもの うま煮	牛乳・ちくわ あおのり・厚揚げ 鶏ひき肉	こんにやく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米・天ぷら粉 ごめこ・油 じゃがいも・砂糖	687 867	24.7 32.0
29	水	ごはん	牛乳		キムチどんぶり 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 とうふ・たまご	はくさい・もやし にら・コーン にんじん・ねぎ	米 砂糖 ごま油・でん粉	608 747	23.5 28.3
30	木	小型 コッペパン	牛乳	マーガリン	ウインナーのチリソース煮 フルーツポンチ	牛乳 ウインナー えび	たまねぎ・コーン・たけのこ にんじん・グリーンピース みかん・パイン・もも	パン・油 マーガリン ゼリー・ナタデココ	647 801	24.4 30.3
31	金	ごはん	牛乳	梅ふりかけ	いわしの天ぷら 筑前煮	牛乳 いわしの天ぷら 鶏肉・ちくわ	こんにやく・ごぼう にんじん たけのこ・さやいんげん	米 油 砂糖	669 834	25.4 31.5
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

# 給食だよ!



令和2年7、8月号

松茂町学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲がおとろえがちになる・体が疲れやすくなるなどの「夏ばて」の症状を引き起こしやすくなります。夏ばてを防ぎ、夏を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかりと食べよう!



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

こまめな水分補給を心がけよう!



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などとするのがよいでしょう。



お知らせ

- 防災の備蓄品として各学校に保管している「救給カレー」を、日常備蓄の観点から、年に一度は使用しています。今年度は、8月7日(金)の学校給食で使用します。「救給カレー」は、アレルギー特定原材料27品目不使用で、温めずそのまま食べられます。
- 2学期は、8月27日(木)から給食が始まります。



# 松茂町 幼稚園, 小・中学校 8月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
3	月	ごはん	牛乳		ポテトのささみカツ 肉じゃが	牛乳 ささみカツ 牛肉・平天	こんにやく たまねぎ にんじん・グリーンピース	米 油・じゃがいも 砂糖	664 816	24.0 28.7
4	火	ごはん	牛乳		ポークしゅうまい 豆腐の中華風煮	牛乳 しゅうまい・とうふ 豚肉・えび	たまねぎ にんじん・たけのこ チンゲンサイ	米・油 砂糖・でん粉 ごま油	576 709	26.6 34.8
5	水	ごはん	牛乳		鶏肉のすだち風味 夏野菜のみそ汁	牛乳・鶏肉 わかめ・油あげ みそ・白みそ	すだち・かぼちゃ なす・たまねぎ にんじん・ねぎ	米 でん粉 油・砂糖	683 845	24.8 30.0
6	木	黒糖パン	牛乳		チーズオムレツ ミネストローネスープ	牛乳・チーズオムレツ ベーコン だいず・きんときまめ	たまねぎ・キャベツ にんじん・トマト パセリ	パン 黒砂糖 じゃがいも・油	634 784	24.6 29.5
7	金	救給カレー	牛乳		いちごゼリー チーズ	牛乳 チーズ	にんじん・たまねぎ トマト・コーン しめじ	米 じゃがいも いちごゼリー	567 637	14.0 14.2
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0