



令和2年7月学校給食献立予定表



毎月19日は食育の日

毎月24日はにし阿波・野菜食べようデー

岩倉共同調理場

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしよく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱やカのもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 水	ごはん あじつけのり		あじのごまみそやき なすとかぼちゃのみそしる	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう のり あじ みそ とうふ あぶらあげ	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ねぎ	620	31.3	22.8	2.3
2 木	コッペパン マーシャルビーンズチョコ		ホイコーロー パンパンジー	パン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ きゅうり	611	27.5	42.0	2.4
3 金	ごはん てつっこひじき		あつあげのみそいため ごまあえ	こめ あぶら さとう ごま	ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな	673	25.0	26.3	3.0
6 月	☆たなばたメニュー☆ ごはん		ほしがたハンバーグ ゆでブロッコリー そうめんじる キラキラもちみかん	こめ そうめん キラキラもちみかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ かまぼこ	ブロッコリー にんじん オクラ たまねぎ ねぎ	701	26.1	24.1	2.8
7 火	コッペパン		やきうどん れんこんとえだまめのサラダ	パン うどん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつお あおのり ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん えだまめ ごぼう	684	29.0	28.4	3.5
8 水	ごはん		さわらのカラフルやき こうやどうふのたまごとし	こめ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さわら チーズ こうやどうふ さつまあげ たまご	たまねぎ コーン にんじん ほししいたけ	727	34.0	34.3	1.7
9 木	コッペパン		はっぼうさい はるまき あおりんごゼリー	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご はるまき	はくさい しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	665	24.7	30.7	2.7
10 金	ごはん のりのつくだに		ぶたにくとやさいのしょうがいため きゅうりとわかめのすのもの	こめ さとう あぶら ごま	のりつくだに ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン きゅうり	631	29.4	25.7	2.9
13 月	ごはん		じゃがいものそばろに キャベツのごまみそあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめん	こんにゃく にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ	620	23.5	19.0	2.3
14 火	こくとうパン		ゴーヤチャンプル かぼちゃサラダ	パン さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつお	にがうり にんじん キャベツ もやし かぼちゃ きゅうり コーン	682	27.6	33.0	2.9
15 水	ごはん		とりにくのあおのりからあげ すだちみそあえ けんちんみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あおのり わかめ とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん すだち ごぼう こんにゃく ねぎ	650	29.1	27.4	2.2
16 木	つくりましょ ツナサンド		おおむぎのスープ	じゃがいも マヨネーズ おおむぎ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ だいこん ねぎ パセリ	646	27.2	44.2	2.6
17 金	あおなごはん		かぼちゃとひじきのいために うめおかかあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ かつお	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ こまつな キャベツ うめ	636	22.9	23.2	3.0
20 月	あわのぎゅっとまげごはん パックすだち		シャッキリごまあえ すましじる	こめ さとう あぶら ごま ぶ	ぎゅうにく しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんじん すだち こまつな れんこん しいたけ ねぎ	641	25.2	31.2	2.9
21 火	キャラメルパン		てりやきチキン ポトフ	パン ミルメークキャラメル さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	681	29.5	32.6	3.6
22 水	ごはん		なつやさいのにももの はるさめのすのもの	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ ハム	こんにゃく なす かぼちゃ ピーマン しいたけ きゅうり にんじん	654	25.6	24.9	1.7
27 月	チキンライス		チンゲンサイのスープ みしょうかん	こめ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン チンゲンサイ えのきたけ しめじ みかん	626	19.5	34.4	4.0
28 火	コッペパン いちごジャム&マーガリン		アンサンブルエッグ ゆでブロッコリー はるさめとやさいのスープ	パン はるさめ	ぎゅうにゅう とりミンチボール	ブロッコリー たまねぎ にんじん しいたけ こまつな しょうが	620	30.2	37.0	2.2
29 水	ごはん		いわしのみぞれに やさいのゆかりあえ ぐだくさんみそしる	こめ	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	618	28.1	28.8	2.4
30 木	コッペパン		ジャージャンどうふ ナムル ミルメークココア	パン ミルメークココア さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	705	29.3	32.3	2.9
31 金	チキンカレー ふくしんづけ		しらたまフルーツ	こめ じゃがいも あぶら しらたまもち ゼリー サイダー	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ りんご ふくしんづけ もも みかん パイン	714	22.3	21.9	2.7

※材料購入, その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえは「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「黍餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫のつむぎ糸に見立てて食べられます。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。