

令和3年 7月 学校給食献立予定表

美波町日和佐学校給食センター

| 日 | 曜 | パン・ごはん つきもの | の み もの | おかず | 材 料 | | | 栄養価(上段・小学校 下段・中学校) | | | |
|----|---|-------------------------------|--------------|---|--|-----------------------------------|--|--|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | 働く力や熱になる (きいろ) | 血・肉・骨になる (あか) | 体の調子をよくする (みどり) | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | かぼちやのそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 | ごはん さとう 油 ごま | 牛乳 豚肉 | にんじん かぼちや いんげん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり | 587 792 | 13.6 12.7 | 24.1 20.8 | |
| 2 | 金 | 「サワラのフライ」は、国からの補助により無償提供されます。 | | | | ごはん さとう 油 小麦粉 パン粉 | 牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ | にんじん ねぎ だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく | 598 761 | 15.0 13.6 | 26.2 21.9 |
| 5 | 月 | ごはん ギョーザのタレ | 〃 | 八宝菜 揚げギョーザ | ごはん さとう 油 片栗粉 小麦粉 水あめ | 牛乳 豚肉 とり肉 いか えび ひじき | にんじん いんげん たまねぎ にら ほししいたけ キャベツ はくさい たけのこ しょうが | 627 854 | 17.7 16.7 | 26.4 23.9 | |
| 6 | 火 | コッペパン マーブルジャム | 〃 | とり肉とマカロニのクリーム煮 野菜とツナのサラダ | コッペパン さとう 油 ジャム じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター 生クリーム ドレッシング | 牛乳 とり肉 チーズ シーチキン | にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ えだまめ キャベツ | 599 725 | 17.6 17.7 | 30.2 29.4 | |
| 7 | 水 | ごはん マイティソース セタゼリー | 〃 | 星型ハンバーグ そえ野菜 セタ汁 | ごはん さとう 油 そうめん ゼリー | 牛乳 豚肉 とり肉 なると | にんじん ねぎ ブロッコリー おくら たまねぎ しょうが にんにく はくさい | 570 773 | 13.5 12.8 | 23.2 21.0 | |
| 8 | 木 | ごはん | 〃 | 麻婆なす 中華風サラダ | ごはん さとう 油 片栗粉 ドレッシング | 牛乳 豚肉 とりささみ みそ わかめ | にんじん ピーマン ねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ | 580 777 | 15.5 14.5 | 23.4 20.6 | |
| 9 | 金 | ごはん 芋けんぴ | 〃 | いわしの梅煮 かしわ汁 | ごはん さとう さつまいも 片栗粉 | 牛乳 とり肉 いわし みそ | にんじん ねぎ ごぼう うめ だいこん こんにゃく | 664 841 | 15.2 14.0 | 27.5 22.8 | |
| 12 | 月 | ごはん | 〃 | ビビンバ 豆腐と野菜のスープ | ごはん さとう 油 ごま油 ごま | 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン | にんじん ほうれんそう ねぎ もやし にんにく たまねぎ キャベツ | 593 795 | 16.1 14.9 | 29.4 26.4 | |
| 13 | 火 | コッペパン マーマレード ケチャップ | 〃 | かぼちやオムレツ そえ野菜 ミネストローネ | コッペパン さとう 油 じゃがいも スパゲティ 片栗粉 ジャム | 牛乳 とり肉 たまご ベーコン | にんじん ブロッコリー トマト かぼちや ピーマン たまねぎ にんにく | 580 689 | 14.2 14.0 | 28.9 27.7 | |
| 14 | 水 | ごはん ふりかけ | 〃 | 高野豆腐の卵とじ煮 野菜とはるさめの酢の物 | ごはん さとう はるさめ | 牛乳 たまご さけ のり 高野豆腐 さつまあげ 油揚げ | にんじん ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり | 573 767 | 15.0 14.1 | 22.8 19.2 | |
| 15 | 木 | ごはん ドレッシング | 〃 | 夏野菜カレー グリーンサラダ | ごはん 油 ドレッシング | 牛乳 豚肉 スキムミルク | にんじん ブロッコリー トマト りんご ピーマン たまねぎ にんにく なす しょうが キャベツ きゅうり | 659 871 | 12.7 12.0 | 31.3 27.8 | |
| 16 | 金 | ごはん マイティソース | 〃 | - かみかみ献立 - キャベツ入りメンチカツ そえ野菜 ひじきと根菜の煮物 | | ごはん さとう 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 | 牛乳 豚肉 とり肉 さつまあげ ひじき | にんじん いんげん れんこん ブロッコリー ごぼう キャベツ こんにゃく | 592 802 | 13.0 12.2 | 20.8 18.1 |
| 19 | 月 | 「阿波尾鶏」は、国からの補助により無償提供されます。 | | | | ごはん さとう 油 じゃがいも 片栗粉 タルタルソース | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ | にんじん ねぎ キャベツ えのき だいこん | 662 874 | 13.8 13.1 | 31.0 26.8 |
| 20 | 火 | 食パン りんごジャム 冷凍パン | 〃 | 冷やし中華 野菜のかき揚げ | 食パン さとう 油 中華めん さつまいも 米粉 ジャム | 牛乳 たまご 大豆 ポークハム | にんじん こまつな ごぼう きゅうり ほししいたけ たまねぎ パイン | 676 842 | 12.8 12.7 | 26.6 25.8 | |

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

もうすぐ夏休みです

長い休みに入ると、夜おそくまで起きていたり、朝寝すぎて朝食を食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。夏休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、正しい生活リズムを身につけましょう。



| | | |
|--|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> | <p>なんでも食べて丈夫な体をつくらう</p> | <p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> |
| <p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p> | <p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> | <p>みんなで食事をする機会をつくらう</p> |

夏野菜を食べよう!

夏野菜の特徴

- ①水分やカリウムが豊富
汗をかいて不足しがちな水分を補給し、体にもった熱を中から冷やしてくれる効果があります。
- ②抗酸化作用のあるビタミンが豊富
抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCを含んでいるため、夏バテ予防に効果があります。

夏野菜をしっかり食べるためには?

みそ汁やスープなどのいつもの具材にプラスしたり、夏野菜カレーにしたりすると、おいしくたくさん夏野菜を食べることができます。

