



令和5年 学校給食7月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		594
	さばのぎんがみやき	さば みそ				こめこ さとう		
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	とりだんごじる	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ			
4火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		604
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら	
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
	ごじる	だいず とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ			
5水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		579
	ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	でんぶん		
	きりぼしだいこんのあえもの	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		
	ぶたにくととうがんのにももの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく	さとう		
6木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		640
	やきフランクフルト	ぶたにく				でんぶん		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
	フルーツポンチ				パインアップル もも			
7金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	さとう でんぶん		
	オクラのごまあえ			オクラ	キャベツ	さとう	ごま	
	ビーフンいりたなばたじる	とりにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	ビーフン でんぶん		
たなばたゼリー				レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう			
10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		638
	さばのしおやき	さば						
	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		643
	しそいりとりはるまき	とりにく		にんじん ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら だいずあぶら	
	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
12水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
	とりにくのこうみだれかけ	とりにく		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう		
	やさいのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
	ピリカラじる	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ はくさいキムチ	じゃがいも	ごまあぶら	
13木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		605
	にくひじきごはんのぐ	とりにく	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
かんそうごさかな		かたくちいわし			さとう			
14金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		639
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター あぶら	
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	やさいのレモンふうみあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
18火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		619
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん		さとう		
	なすとかぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		かぼちゃ にんじん ねぎ	なす たまねぎ ねぎ			
やさいゼリー ※つぎのページこんだてのした			にんじんじる	みかんかじゅう	さとう			

★つぎのページへつぎます

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
19	水	むぎごはん ギョウザ		ギョウザ				こめ おおむぎ	653
		なつやさいのカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ		じゃがいも あぶら	
		【おかずセレクト】A・Bどちらか							
		A: チキンクリスピーフライ	とりにく だいや			コーン		こむぎこ あぶら	
		B: こめこのホキフライ	ホキ					こめこパンこ あぶら	
		れいどうみかん		しょくいくのひ		みかん		27.8	

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

※※5月31日「鶏肉とレバーの揚げ煮」の代替品提供について

日頃は、学校給食に格別なご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、5月31日の「鶏肉とレバーの揚げ煮」について、調理後のレバーに赤みが残っているものが見つかったため、急遽提供中止いたしました。

つきましては、代替品として7月18日に野菜ゼリーを提供いたしますので、ご承知おきください。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



小松菜



玉ねぎ



冬瓜



パセリ



かぼちゃ



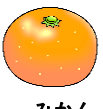
なす



大豆



ズッキーニ



みかん

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい毎日過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 暑など夕飯が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7月19日(水)実施 おかずセレクト

【A: チキンクリスピーフライ】



【B: 米粉のホキフライ】

