



# 7月予定こんだて表

<小学校用>

2023年 7月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	ごはん		ビッグにくだんご キムチいりみそしる ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ みそ、たまご あつあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ にんじん にがり ねぎ、にんにく、しょうが	たまねぎ はくさい えのき、もやし ねぎ、にんにく、しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま さとう	665 17.0	34.0 2.4	夏の野菜、ゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは塩もみすると苦味が弱くなります。
4日 (火)	コッペパン (ジャム)		マカロニグラタン ぐだくさんミネストローネ ツナサラダ	ベーコン いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく、きゅうり、とうもろこし セロリ、キャベツ、ズッキーニ	たまねぎ はくさい たまねぎ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ	パン、ジャム マカロニ あぶら	バター ごま さとう	631 16.1	30.4 3.1	夏の旬のトマトを使ったミネストローネ。同じく夏野菜のズッキーニも入れて、具だくさんのスープにしています。
5日 (水)	ごはん		トンテキたまねぎソース えのきのみそしる カリカリポテトのサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ たまねぎ とうもろこし えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こまごま にんにく、しょうが とうもろこし えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら さとう	673 15.6	34.6 2.0	
6日 (木)	ごはん		しろみざかなのピザソースやき ラーメンふうみそしる ポテトのハニードレッシングサラダ	メルルソー なると やきぎた みそ、ツナ	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ はくさい たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ あぶら はるさめ じゃがいも はちみつ	あぶら さとう	587 18.3	24.1 2.4	
7日 (金)	ちらし ずし		とりにくとだいたいのあげに たなばたそうめんじる すいかのパンチ(サイダー)	たまご だいたい とりにく かまぼこ なると	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん えだまめ オクラ チンゲンサイ えのき すいか、パイン、みかん	えだまめ にんにく、しょうが たまねぎ オクラ にんにく ほうれんそう、しょうが	こめ、ふ あぶら ごま さとう	あぶら ごま さとう	667 16.0	25.1 3.0	7月7日は七夕です。きれいな天の川が見えますように。七夕の日の給食は、星いっぴいの七夕祭りです。
10日 (月)	ごはん		さばのカレーたつたあげ スタミナなっとう はんぺんすまじる ひとちみかんゼリー	さば、とうふ かまぼこ なっとう はんぺん、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん えのき ごまごま ねぎ オクラ にんにく ほうれんそう、しょうが	こめ あぶら でんぶん ごま ゼリー	あぶら ごま さとう	622 14.9	31.1 2.3	7月10日は「なっとうの日」です。給食で人気のスタミナ納豆には、夏の旬の野菜、オクラが刻んで入っています。	
11日 (火)	ひやし うどん		ひやしきつねうどん(ぐ、つゆ) カルピスポンチ てんぷら(ちくわのいそべてん、かぼちゃ)	ちくわ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	かぼちゃ ほししいげ もやし きゅうり もも、パイン、みかん	うどん こむぎこ さとう カルピス	あぶら ごま さとう	733 14.2	21.6 2.0	小学校6年生中止	
12日 (水)	ごもく チャーハン		すいぎょうぎのスープ ちゅうかクラゲのサラダ キャラメルポテト	ぶたにく なると たまご ちゅうかクラゲ	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん ねぎ、しいたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ、もやし きゅうり	こめ、むぎ あぶら ごま さとう さつまいも アーモンド	あぶら ごま さとう	676 12.1	30.8 2.3		
13日 (木)	うめちり ごはん		とりてん とうがんのそぼろじる キャベツときゅうりのあさづけ	しらす とりにく	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん うめ とうがん えだまめ キャベツ、きゅうり	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	あぶら ごま あぶら さとう	606 17.2	28.1 3.4		
14日 (金)	ごはん		ぼうぎょうぎ わかめスープ パンサンスー 芝山町の大玉すいか	ぶたにく たまご かまぼこ ハム、ほしどうふ	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき、ねぎ しいたけ きゅうり、もやし、すいか	こめ、さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら さとう	616 14.3	27.6 2.4	芝山町で収穫された、大きな大きなすいかが給食に登場します。	
18日 (火)	チリ ドック		ABCスープ かぼちゃとアーモンドのサラダ れいとうみかん	ウインナー ベーコン ぶたにく きんときまめ、ハム	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん にんにく ごまごま たまねぎ かぼちゃ はくさい しめじ、きゅうり、みかん	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ アーモンド さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ アーモンド さつまいも	640 14.1	31.8 3.0		
19日 (水)	むぎ ごはん	ジ ョ ア	チキンカレー カラフルオムレツ みかんしらたま	とりにく いんげんまめ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう ごま油 ごま油	にんじん にんにく、しょうが ピーマン マッシュルーム たまねぎ とうもろこし、みかん	こめ、むぎ あぶら さとう しらたまもち、ゼリー	あぶら さとう	710 13.5	20.3 2.7	1学期最後の給食は、少し辛口のチキンカレーで締めくくります。みなさん、夏休み中もしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。	

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
652	28.3	650	20~30
15.3	2.6	kcal	%*
		13~20	2.0
		%*	g以下

\*エネルギー比%

なつ やす じゅう よう

## 夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう

## 大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ なつ お しよく

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

げん き

元気に  
すごそう

\*\*\*\*\*

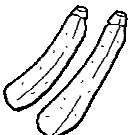
暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

\*\*\*\*\*

今日の  
おすすめ食材



ゴーヤ(にがりり)  
別名 ツルレイシとも  
言います。  
独特の苦みがあります。



ズッキーニ(緑、黄色)  
見た目はきゅうりに似て  
いますが、かぼちゃの  
仲間です。



すいか(大玉、小玉)  
6月ごろから芝山町でも  
たくさんすいか収穫  
されます。