



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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
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、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、たまご、あつあげ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、はくさい、にがうり、えのき、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	こめ、あぶら、でんぶん、ごま、さとう	665	34.0	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、チーズ、ツナ	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	パン、ジャム、バター、マカロニ、あぶら、じゃがいも、さとう	631	30.4	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、ぐ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、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ	こまつな、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、あぶら、さとう、じゃがいも	673	34.6				
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、チーズ、やきそば、わかめ、みそ、ツナ	ハセリ、にんにく、にんじん、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	587	24.1				
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、とうふ、なると	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	こめ、あぶら、さとう、さとう、さとう、さとう、さとう	667	25.1	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	にんにく、えのき、こまつな、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	622	31.1	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 てんぱら(ちくわのいそべてん、かぼちゃ)	ちくわ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あおのり、なると	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、あぶら、こむぎこ、さとう、カルピス	733	21.6	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、ぎゅうにゅう、なると、たまご、ちゅうかクラゲ	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、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう、バター、さつまいも、アーモンド	676	30.8				
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、ぎゅうにゅう、とりにく、おこんぶ	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	606	28.1				
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、ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、かまぼこ、ハム、ほしどうふ	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、ごま、あぶら、でんぶん、しいたけ、はるさめ	616	27.6	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 れいとみかん	ウインナー、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ぶたにく、きんときまめ、ハム	にんじん、にんにく、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、しめじ、きゅうり、みかん	パン、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、アーモンド、さつまいも	640	31.8				
19日 (水)	むぎ ごはん	ジュ 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、ぎゅうにゅう、いんげんまめ、チーズ、たまご、ウインナー	にんじん、にんにく、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、ルウ、チャツネ、さとう、しらたまもち、ゼリー	710	20.3	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%

楽しい 夏休み

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

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。

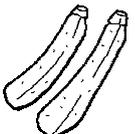
げん き
元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(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。

**今月の
おすすめ食材**



ゴーヤ(にがうり)
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
たくさんすいかが収穫
されます。