



7月給食献立予定表(6校1園共通)



★当調理場では、6校(小学校:吉田、尾田蒔、大田/中学校:吉田、尾田蒔、大田)と1園(吉田幼稚園)分、合計約1030食の給食を作っています★☆

日	曜	主食	牛乳	おかず ※○数字は個数(幼小中)	血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	熱や力のもとに なる食品(黄)	からだの調子を 整える食品(緑)	1食 - kcal	卵パク質 g
2	月	地粉うどん	牛乳	いなか汁 ちくわのいそべあげ たくあんあえ	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ たら 青のり	うどん さとう 油 ごま 小麦粉	玉ねぎ にんじん なす しいたけ もやし だいこん きゅうり	幼527 小631 中800	幼21.8 小25.2 中32.6
3	火	ごはん	牛乳	じゃがいものカレー煮 納豆 アーモンドあえ	牛乳 ぶた肉 納豆	ごはん 油 さとう じゃがいも アーモンド	玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 もやし こんにゃく	519 625 823	22.9 26.2 33.1
4	水	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 ポークシューマイ②②② 中華サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	ごはん ごま油 さとう 小麦粉 かたくり粉 油	玉ねぎ にんじん いら こまつな にんにく しょうが なす キャベツ グリンピース	525 630 801	21.1 24.3 29.3
5	木	わかめごはん	牛乳	星のコロケ たなばた汁 ゆかりあえ たなばたゼリー	牛乳 わかめ とり肉 たら	ごはん 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ねぎ オクラ きゅうり キャベツ もやし にんじん しそ	544 650 786	17.6 20.6 25.4
6	金	こどもぱん スライス	幼 牛乳 小・中 コーヒ- 牛乳	煮込みハンバーグ キャベツサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	パン 油 じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	512 643 820	19.5 23.0 28.5
9	月	中華めん	幼ジョア 小・中 牛乳	ちゃんぽんめん汁 はるまき ほうれん草のナムル	幼 ジョア 小中 牛乳 いか えび ぶた肉 たら	ちゅうかめん 油 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ いら にんじん もやし きくらげ ほうれん草 たけのこ	588 689 866	23.7 28.5 34.4
10	火	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け かきたま汁 こまつなあえ	牛乳 あじ たまご たら	ごはん 油 かたくり粉 ごま油 さとう	ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ こまつな キャベツ コーン	540 630 775	23.4 25.5 30.7
11	水	ごはん	牛乳	味つきチキンカツ みそ汁 ごまあえ	牛乳 とり肉 油あげ みそ わかめ	ごはん 油 ごま じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ	500 603 807	19.2 21.4 27.6
12	木	ごはん	牛乳	夏野菜カレー あわせるゼリー(レモンゼリー) 福神漬	牛乳 とり肉	ごはん 油 さとう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん なす トマト いんげん にんにく しそ しょうが だいこん バイン みかん 黄桃 レモン	535 660 864	17.1 20.6 25.4
13	金	厚切り食パン (マーシャルピーンズ チョコ)	牛乳	アンサンブルエッグ ミートボールスープ ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 たまご チーズ ベーコン ひじき	パン 油 春雨 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん ほうれん草 にんじん	535 657 838	18.3 21.9 26.7
17	火	ごはん	牛乳	中華丼の具 ねぎみそパオス①② 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ うずらのたまご	ごはん 春雨 かたくり粉 油 ごま油 さとう	ねぎ キャベツ 玉ねぎ いら にんじん コーン たけのこ ヤングコーン しいたけ しょうが きゅうり	517 — 862	23.5 — 36.6

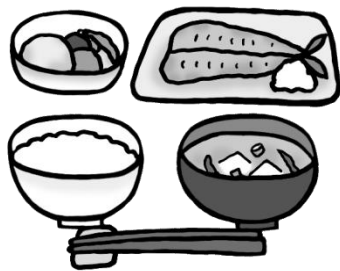
◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。 ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

夏ばてを防ぐ食事のポイント!

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。また、冷房が効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

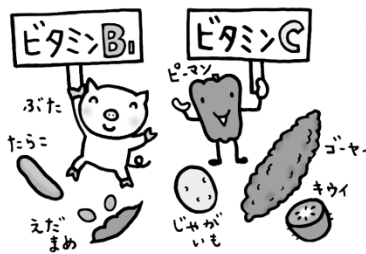
※地粉うどん、中華めんの製造工場において
は、卵、そばを含む製品を製造しています。

偏った食事をしない!



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く!



炭水化物やたんぱく質を体で利用するとき欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない!



暑くなるのとどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

献立紹介♪

7月5日(木)

たなばた汁

七夕にちなんだ献立です。『たなばた汁』は天の川に見立てためん(給食では“紅白の極細かまぼこ”を使います。)、短冊の形に切ったにんじん、星の形をイメージしたオクラの輪切り、星のもようのなるを使った和風の汁ものです。



