



★当調理場では、6校(小学校:吉田、尾田、大田/中学校:吉田、尾田、大田)と1園(吉田幼稚園)分、合計約970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	1食 g
1	月	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 竹輪の磯辺揚げ①①② おひたし	牛乳 味噌 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり	地粉うどん 油 小麦粉	なす 玉ねぎ しめじ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	582 646 812	23.9 26.7 34.0
2	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー あわせるゼリー(シークァーサー) 福神漬け	牛乳 豚肉	ごはん 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす トマト にんにく さやいんげん しょうが もも みかん バイン シークァーサー	543 666 874	17.6 20.5 25.2
3	水	ごはん	牛乳	中華丼の具 魚フリッター①②② 春雨サラダ (バンバンジードレッシング)	牛乳 いか 豚肉 えび なると うずらの卵 たら 青のり	ごはん 油 春雨 ごま油 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ヤングコーン きくらげ しょうが もやし きゅうり	513 682 859	23.3 30.5 36.5
4	木	わかめごはん	牛乳	七夕汁 星のコロッケ 小松菜和え 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 豚肉 なると	ごはん パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま ごま油	ねぎ 人参 オクラ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし とうもろこし	526 619 827	17.7 20.1 25.5
5	金	こどもパン	牛乳	米粉マカロニスー イタリアンハンバーグ スライスチーズ 青のりコーンポテト	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 青のり	パン じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ にんにく トマト とうもろこし	560 680 863	23.3 27.9 34.2
8	月	中華めん	牛乳	味噌ラーメンの汁 キャベツ揚げ 中華サラダ (中華ドレッシング)	牛乳 なると 豚肉 味噌 たら	中華めん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉マカロニ	キャベツ もやし いら 人参 とうもろこし ねぎ にんにく しょうが フロコリー きゅうり 玉ねぎ ピーマン	583 648 802	25.3 28.2 34.8
9	火	カレーピラフ	牛乳	かき玉スープ チキンナゲット②②② カットパン	牛乳 ハム 豚肉 卵 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 バター パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン とうもろこし にんにく チンゲン菜 しいたけ バイン	507 649 834	18.7 26.5 32.3
10	水	ごはん	牛乳	もずくの味噌汁 ホキフライ(中濃ソース) たくあん和え	牛乳 もずく 厚揚げ 味噌 ホキ	ごはん パン粉 小麦粉 ごま 油	ねぎ 人参 えのき たくあん もやし きゅうり	537 630 809	22.4 25.0 30.6
11	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ギョーザ①②② チョレギサラダ (塩ドレッシング)	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 のり わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	ねぎ 人参 いら たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	519 668 854	21.8 27.0 33.1
12	金	バターロール	牛乳	チリビーンズ グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 大豆 油 金時豆 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ 枝豆 ほうれん草 フロコリー	532 633 813	22.2 25.9 32.0
16	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 揚げシューマイ②②③ 大豆もやしのナムル	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉	玉ねぎ 白菜 キャベツ いら もやし 人参 しょうが 小松菜 グリーンピース	531 627 847	21.2 24.5 31.2
17	水	コッパン	牛乳	ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) 青りんごゼリー	牛乳 ひじき ベーコン	パン 油 ごま スパゲティ	人参 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが れんこん さやいんげん とうもろこし 青りんご	532 624 802	18.2 21.2 26.3
18	木	ごはん	牛乳	彩の国納豆 肉じゃが 磯香和え	牛乳 納豆 豚肉 のり	ごはん 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん ほうれん草 キャベツ	516 624 803	23.4 26.6 32.6

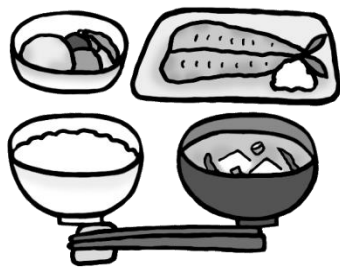
◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。 ◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

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。

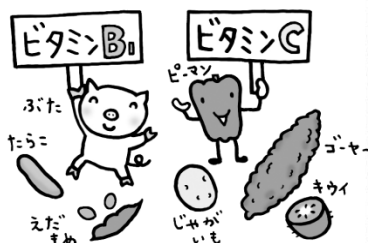
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

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に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4日(金)

七夕汁

七夕にちなんだ献立です。
『七夕汁』は天の川に見立てためん(給食では「3色のかまぼこめん」を使用します。)、短冊の形に切った人参、星の形をイメージしたオクラの輪切り、星のもようのなるとを使った和風の汁ものです。





★当調理場では、6校(小学校:吉田、尾田、大田/中学校:吉田、尾田、大田)と1園(吉田幼稚園)分、合計約970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	1食 - g
1	月	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 竹輪の磯辺揚げ①①② おひたし	牛乳 味噌 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり	地粉うどん 油 小麦粉	なす 玉ねぎ しめじ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	582 646 812	23.9 26.7 34.0
2	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー あわせるゼリー(シークァーサー) 福神漬	牛乳 豚肉	ごはん 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす トマト にんにく さやいんげん しょうが もも みかん バイン シークァーサー	543 666 874	17.6 20.5 25.2
3	水	ごはん	牛乳	中華丼の具 魚フリッター①②② 春雨サラダ (バンバンジードレッシング)	牛乳 いか 豚肉 えび なると うずらの卵 たら 青のり	ごはん 油 春雨 ごま油 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ヤングコーン きくらげ しょうが もやし きゅうり	513 682 859	23.3 30.5 36.5
4	木	わかめごはん	牛乳	七夕汁 星のコロッケ 小松菜和え 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 豚肉 なると	ごはん パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま ごま油	ねぎ 人参 オクラ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし とうもろこし	526 619 827	17.7 20.1 25.5
5	金	こどもパン	牛乳	米粉マカロニスー イタリアンハンバーグ スライスチーズ 青のりコーンポテト	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 青のり	パン じゃが芋 砂糖 油 米粉マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ にんにく トマト とうもろこし	560 680 863	23.3 27.9 34.2
8	月	中華めん	牛乳	味噌ラーメンの汁 キャベツ揚げ 中華サラダ (中華ドレッシング)	牛乳 なると 豚肉 味噌 たら	中華めん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉マカロニ	キャベツ もやし いら 人参 とうもろこし ねぎ にんにく しょうが フロコリー きゅうり 玉ねぎ ピーマン	583 648 802	25.3 28.2 34.8
9	火	カレーピラフ	牛乳	かき玉スープ チキンナゲット②②② カットパン	牛乳 ハム 豚肉 卵 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 バター パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン とうもろこし にんにく チンゲン菜 しいたけ バイン	507 649 834	18.7 26.5 32.3
10	水	ごはん	牛乳	もずくの味噌汁 ホキフライ(中濃ソース) たくあん和え	牛乳 もずく 厚揚げ 味噌 ホキ	ごはん パン粉 小麦粉 ごま 油	ねぎ 人参 えのき たくあん もやし きゅうり	537 630 809	22.4 25.0 30.6
11	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ギョーザ①②② チョレギサラダ (塩ドレッシング)	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 のり わかめ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	ねぎ 人参 いら たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	519 668 854	21.8 27.0 33.1
12	金	バターロール	牛乳	チリピーンズ グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 大豆 油 金時豆 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ 枝豆 ほうれん草 フロコリー	532 633 813	22.2 25.9 32.0
16	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 揚げシューマイ②②③ 大豆もやしのナムル	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉	玉ねぎ 白菜 キャベツ いら もやし 人参 しょうが 小松菜 グリーンピース	531 627 847	21.2 24.5 31.2
17	水	コッパン	牛乳	ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) 青りんごゼリー	牛乳 ひじき ベーコン	パン 油 ごま スパゲティ	人参 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが れんこん さやいんげん とうもろこし 青りんご	532 624 802	18.2 21.2 26.3
18	木	ごはん	牛乳	彩の国納豆 肉じゃが 磯香和え	牛乳 納豆 豚肉 のり	ごはん 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん ほうれん草 キャベツ	516 624 803	23.4 26.6 32.6

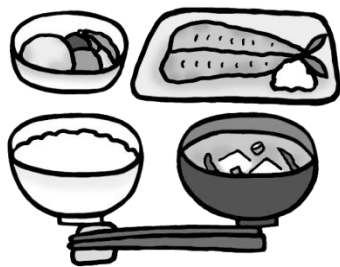
◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。 ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

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。

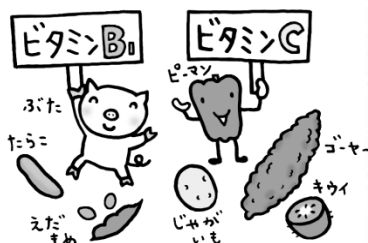
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

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に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!



暑くなるのとどろ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4日(金)

七夕汁

七夕にちなんだ献立です。

『七夕汁』は天の川に見立てためん(給食では「3色のかまぼこめん」を使用します。)、短冊の形に切った人参、星の形をイメージしたオクラの輪切り、星のもようのなるとを使った和風の汁ものです。

