# ［　7月　こんだてよていひょう　］

2023年　　伊万里市学校給食センター　　1（小学校）

| 日 | こんだてめい | 牛乳 | ざいりょうめいと体の中でのはたらき<br>あかのなかま<br>おもに体をつくる<br>もとになるたべもの | きいろのなかま<br>おもにエネルギー<br>のもとになるたべもの | みどりのなかま<br>おもに体のちょうしを<br>ととのえるもとになるたべもの | ちょうみりょう | エネルギー<br>たんぱく質<br>ししつ<br>しお |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3<br>月 | むぎごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ　むぎ | | | 691 kcal |
| | はるまき | | （ぶたにく） | あぶら　（こむぎこA　こめこ　はるさめ　でんぷん　さとう） | （にんじん　たまねぎ<br>キャベツ　しいたけ<br>しょうが） | （しょうゆ　しお） | 23.9 g |
| | きゅうりとかにかまぼこのサラダ | | かにかまぼこ | ごま, ごまあぶら, さんおんとう | きゅうり, もやし, にんじん | しお, す, しょうゆ | 27.5 g |
| | まーぼなす | | ぶたにく, だいず, あかだしみそ,<br>むぎみそ | でんぷん, ごまあぶら, あぶら | たまねぎ, にんじん, なす,<br>しいたけ, にら, にんにく,<br>しょうが | とりがら, さけ, みりん,<br>しょうゆ,<br>トウバンジャン,<br>テンメンジャン, | 1.7 g |
| 4<br>火 | むぎごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ, むぎ | | | 631 kcal |
| | たこめしのぐ | | あぶらあげ, たこ | ごま, さんおんとう | にんじん, えだまめ, しょうが | みりん, しょうゆ | 28.0 g |
| | つくね | | （とりにく　だいず） | （ぱんこA　さとう　でんぷん　はつがげんまい） | （たまねぎ） | （しお　しょうゆ<br>かつおぶしエキス） | 22.5 g |
| | ひじきサラダ | | ひじき, まぐろみずに | オリーブあぶら, さんおんとう | きゅうり, きゃべつ, にんじん | す, レモンかじゅう,<br>しょうゆ,　しお | 2.4 g |
| | ぼんじる | | あぶらあげ, あわせみそ、だいず | | にんじん, なす, かぼちゃ, しめじ, ごぼう, ねぎ | しょうゆ,<br>こんぶだし,<br>かつおぶし | |
| 5<br>水 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 733 kcal |
| | とりにくのレモンソース | | とりにく | でんぷん, あぶら,<br>さんおんとう、こめこ | | しお, こしょう, ワイン,<br>レモンかじゅう,<br>しょうゆ | 25.7 g |
| | ピーマンソテー | | ウインナー | さんおんとう, ごまあぶら | たけのこ, にんじん、ピーマン,<br>エリンギ, しょうが | さけ, しょうゆ | 30.7 g |
| | パンプキンポタージュ | | インゲンペースト,<br>ぎゅうにゅうD, なまクリームD | あぶら | たまねぎ, にんじん、かぼちゃ、<br>パセリ | こしょう<br>ホワイトベース<br>ホワイトルー | 2.1 g |
| 6<br>木 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 581 kcal |
| | あじのバジルやき | | あじ | パンこA，オリーブあぶら | | バジルソース | 26.9 g |
| | アスパラガスのサラダ | | | わふうドレッシング | きゅうり, パプリカ,<br>アスパラガス, コーン | しお | 18.6 g |
| | じゃがいものカレースープに | | ぶたにく, とりにく | じゃがいも, こんにゃく,<br>あぶら, さんおんとう | にんじん, たまねぎ, しめじ,<br>いんげん, しょうが | さけ, しお, カレーこ,<br>しょうゆ,<br>ウスターソース | 1.1 g |
| 7<br>金 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 590 kcal |
| | ちらしずしのぐ | | とりにく，（たまごC）<br>あぶらあげ | さんおんとう, あぶら,<br>（でんぷん） | にんじん, ごぼう, しいたけ,<br>えだまめ, れんこん | さけ, みりん, しお, す,<br>しょうゆ（にぼしだし,<br>かつおぶしエキス） | 18.6 g |
| | ほしがたころっけ | | （ぶたにく） | （じゃがいも　さとう<br>ぱんこA）あぶら | （たまねぎ） | （しょうゆ　しお<br>こしょう） | 16.5 g |
| | たなばたじる | | | ビーフン　ふA | にんじん, たまねぎ, しめじ,<br>おくら | しお, しょうゆ, さけ,<br>かつおぶし,<br>こんぶだし | 2.0 g |
| | たなばたゼリー | | | たなばたゼリー | | | |
| 10<br>月 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 644 kcal |
| | ぶたにくのしょうがやき | | ぶたにく | さんおんとう | しょうが | みりん, さけ,<br>しょうゆ | 29.0 g |
| | たかなのしらすいため | | しらすぼし | ごま, ごまあぶら, さんおんとう | たかなづけ | さけ, しょうゆ,<br>みりん | 24.1 g |
| | とうがんのみそに | | ぶたにく，あつあげ, さつまあげ,<br>あわせみそ | こんにゃく, さんおんとう,<br>あぶら | とうがん, にんじん，ごぼう,<br>いんげん | さけ, みりん,<br>かつおぶし | 2.3 g |

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へ　お申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性が　あることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

**酸味のある食べ物**

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が、酸味のあるものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。

酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。