

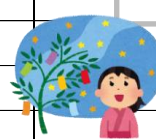
令和4年度 7月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：のこさず食べよう

三根東小学校・三根西小学校

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
1金	ごはん	ごはん、強化米			水	576	25.7	349
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	白身魚のからあげ	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん			
	五目きんぴら	こんにゃく、三温糖、いりごま	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん	しょうゆ、酒、みりん			
	すまし汁		蒸しかまぼこ、サイコロ豆腐	こまつな、玉葱、ぶなしめじ、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
4月	ハヤシライス	ごはん、強化米	牛肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマトレトルト、にんにく	ハヤシルー、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう	681	21.2	316
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ツナサラダ	和風ドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
	うれしの茶ムース	うれしの茶ムース(乳)						
5火	ごはん	ごはん、強化米			水	602	25.4	299
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	青じそサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング			
	にらたま汁		たまご、サイコロ豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん、にら	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、水			
6水	ごはん	ごはん、強化米			水	616	24.7	316
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	鶏肉梅肉焼き	三温糖	鶏肉		ねり梅、酒、しょうゆ、みりん			
	野菜サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	味噌汁	じゃがいも	サイコロ豆腐、油揚げ、米みそ	玉葱、葉ねぎ、えのきたけ	煮干しだし			
7木	ミルクパン	ミルクパン			七タ 行事食	600	25	328
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	星形ハンバーグ		星形ハンバーグ(鶏肉、豚肉)					
	枝豆サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、むき枝豆				
	七タスープ/七タゼリー	ビーフン /七タゼリー(メロン味)	豚肉	玉葱、もやし、オクラ、にんじん	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
8金	ゆかりご飯	ごはん、強化米			ゆかり粉	523	21.1	271
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	冷しゃぶサラダ	クリーミーごまドレッシング(ごま)	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン				
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、葉ねぎ、干し椎茸	がらスープポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
11月	ごはん	ごはん、強化米			水	602	24.6	361
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、りんごピューレ	酒、しょうゆ、みりん			
	わかめスープ	いりごま、ゴマ油	わかめ、サイコロ豆腐	玉葱、えのきたけ	がらスープチキン、しょうゆ、白こしょう			
12火	ごはん	ごはん、強化米			水	625	26.7	304
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	さばの竜田揚げ	かたくり粉、なたね油	まさば	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん			
	チゲンサイのごまあえ	すりごま、三温糖	チキンささみ	チゲンサイ、もやし、キャベツ	しょうゆ			
	とうがんの味噌汁		油揚げ、米みそ	とうがん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし、水			
13水	ごはん	ごはん、強化米			水	601	26.4	316
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	豚肉のオレンジジュース煮	はちみつ	豚肉	玉葱、みかんジュース	酒、トマトケチャップ、しょうゆ			
	野菜炒め	油		キャベツ、もやし、にんじん	マギーブイヨン、食塩、白こしょう			
魚そうめんのすまし汁		サイコロ豆腐、魚そうめん	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩				

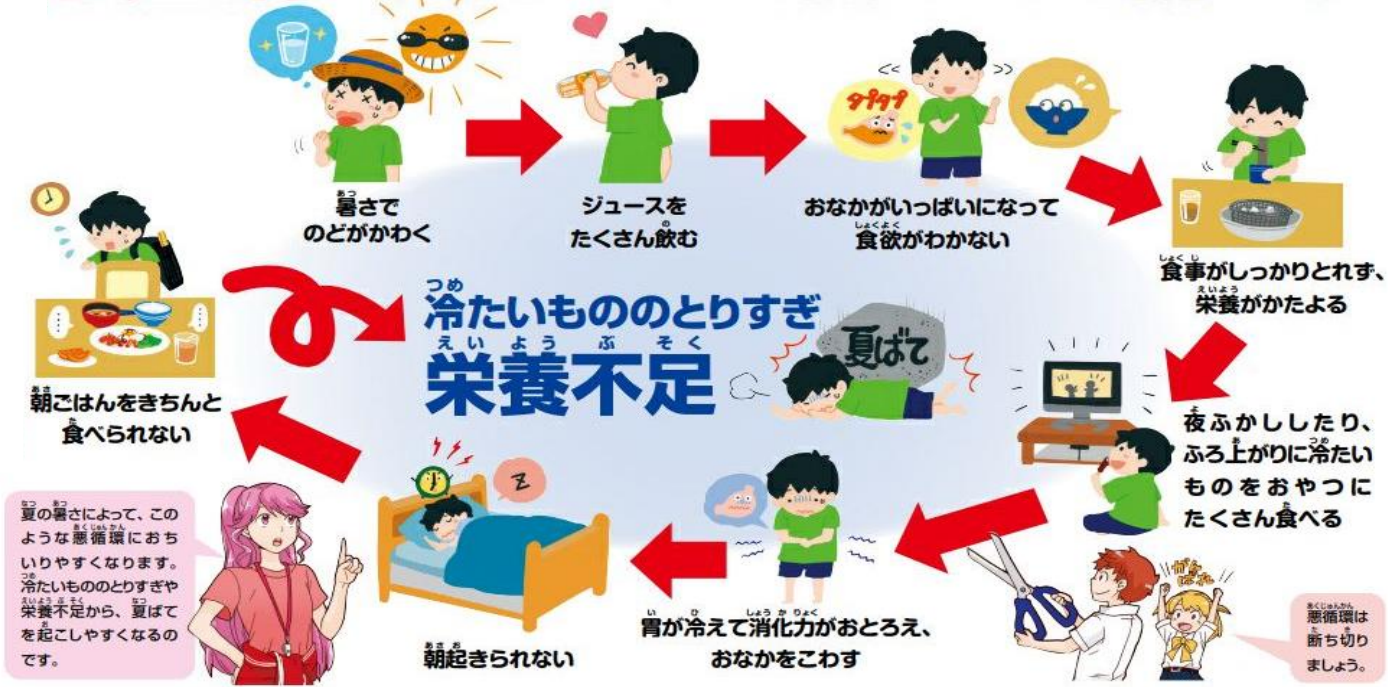


曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
14木	ミルクパン	ミルクパン				612	20.9	316
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	カレーコロッケ	なたね油	カレーコロッケ					
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグゲアマヨネーズ(卵なし)		キャベツ、きゅうり、コーン	食塩			
	せん切り野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
15金	ごはん	ごはん、強化米			水	610	24.9	298
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	麻婆豆腐	三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	干し椎茸、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャン			
	茎わかめの青じそ和え		くきわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング			
	中のみ 焼きぎょうざ		ぎょうざ					
18月	海の日							
	ミートボールカレー	ごはん、強化米、じゃがいも	ミートボール、豚肉	玉葱、にんじん、にんにく、ぶなしめじ	カレールウ、ディナーカレールー(乳)、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう	639	19.7	262
19火	ぎゅうにゅう		牛乳					
	フルーツあえ			フルーツミックス(もも、パイナップル、りんご)、みかん缶、もも缶、バナナ				
20水	終業式							

7月に使用するハムは下記の原材料のものを使用しています。

- ・ロースハム：豚ロース肉、でん粉、発酵調味料、えんどう豆たん白、食塩、砂糖、香辛料(ペパー、オニオン、メース、コリアンダー、ナツメグ、ジンジャー、ガーリック)、酵母エキス
【アレルギー：なし、コンタミネーション：小麦・卵・乳の製造ライン上】

食生活に気をつけて夏ばてを防ごう!



水分補給は水が麦茶でこまめに!

熱中症予防のため、気温に注意します。運動するときに24℃を超えていたら、のどがかわく前に積極的に水分を補給しましょう。ただしジュースでは水分補給になりません。糖分の取り過ぎになり、食欲をなくす原因にもなります。普段は水が麦茶を飲みましょう。急にたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを上手に使うといいですよ。



のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめにとるのがポイントなのです。



夏の野菜やくだものを活用!



夏が旬の野菜やくだものには、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富です。またしそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には食欲を高める効果があります。そして夏ばて予防の定番メニューといえば、カレーライス。ご飯と肉や野菜をしっかり食べることができまよ。

