

令和3年度 7月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	木	パン、ぎゅうにゅう カレーポトフ マカロニサラダ	674	786	ぎゅうにゅう ウインナー	パン、じゃがいも マカロニ、たまごを つかっていないマ ヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、キャベツ
2	金	ごはん、ぎゅうにゅう フライビーンズ、そえやさい とんじる	678	814	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、こめあぶら こめあぶら	ブロッコリー、にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ
5	月	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに ひじきときゅうりのすのもの	599	711	ぎゅうにゅう、ひらてん ぶたミンチ、ひじき ツナ	ごはん	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ グリーンピース、いとこんにやく きゅうり、キャベツ
6	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツあえ	708	830	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん パイナップル、もも
7	水	ちらしずし、ぎゅうにゅう さんしょくあえ、たなばたじる たなばたデザート	589	698	ぎゅうにゅう、とりにく いとかまぼこ	ちらしずし そうめん たなばたゼリー	にんじん、ほうれんそう、キャベツ おくら、たまねぎ
8	木	パン、ぎゅうにゅう ささみカツのレモンソースが け、ポイルキャベツ はるさめスープ	629	728	ぎゅうにゅう ささみカツ、とうふ	パン、はるさめ こめあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな
9	金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう、ふくじんづけ もずくのしゃきしゃきサラダ	644	769	ぎゅうにゅう、とりにく いとかまぼこ	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ	にんじん、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、なすび、もずく きゅうり、キャベツ、ふくじんづけ
12	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとブロッコリーのオイ スターソースいため こんぶあえ	602	715	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、しおこんぶ	ごはん	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー しめじ、キャベツ、もやし
13	火	パン、ぎゅうにゅう さかなフライ、はりはりサラダ とうにゅうスープ	700	820	ぎゅうにゅう、みそ さかなフライ とうにゅう、とうふ	パン、ビーフン ドレッシング とんかつソース こめあぶら	にんじん、キャベツ、コーン きりぼしだいこん、たまねぎ ほうれんそう
14	水	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう、おかかあえ ゆかりのふりかけ	605	719	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ、ひらてん かつおぶし	ごはん	にんじん、ごぼう、いとこんにやく いんげん、キャベツ、ほうれんそう ゆかり
15	木	パン、ぎゅうにゅう チリビーンズ グリーンサラダ	660	768	ぎゅうにゅう、だいず ぶたミンチ	パン、じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり
16	金	スタミナどんぶり ぎゅうにゅう ささみとわかめのあえもの	620	738	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ささみ わかめ	ごはん ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ にら、キャベツ、おろししょうが おろしにんにく
19	月	ごはん、ぎゅうにゅう タツリタン うめドレッシングサラダ	657	786	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ツナ	ごはん じゃがいも こめあぶら	にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、こまつな、ねりうめ おろししょうが、おろしにんにく
20	火	パン、ぎゅうにゅう なすいりナポリタン フルーツかんでん	695	813	ぎゅうにゅう ベーコン	パン、こめあぶら スパゲティ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、なすび、かんでん もも、みかん、パイナップル

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

7月給食だより



夏休みこそ重要!!

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。



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

