

7月学校給食よていこんだて表

2023年度

高津市立学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名						1人1食あたりの エネルギー・たんぱく質・ 脂質		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (色)		おもに体をつくるもとになる食品 (高カ)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (おどり)		地	小	中
				たんぱく質が 多い	しめじが 多い	たんぱく質が 多い	油が 多い	カロテンが 多い	その他のビタミン が多い			
3 (月)		おむぎごはん	さけのしほやき しゅうあえ ぐだくさんみそしる	こめおむぎ さとうじゃがいも	あぶら マヨネーズ	さけ とうもろこし	ぶどうにゅうひじき	ごぼう こんにんじん おむぎ	こんにゃく えのきたけ	482 24.0 29.7	577 28.9 28.1	711 35.4 26.7
4 (火)		ひやし ちゅうか	いもてん ミニトマト	ちゅうかめん さつまいも こんにんじん	あぶら	ハム とうもろこし	わかめ ぶどうにゅう	にんじん トマト	コーン もやし きゅうり	570 18.3 28.6	655 21.4 26.2	704 23.8 25.8
5 (水)		ハヤシ ライス	コーンサラダ てづくりゆずせりー	こめおむぎ さとう	あぶら	豚肉	ぶどうにゅう	にんじん	たけのこ グリンピース コーン きゅうり キャベツ ゆめし	528 18.0 30.5	624 21.0 29.6	763 25.3 29.0
6 (木)		おむぎごはん	こうやどうふとゆずのたたき あけのりコロッケ すいか	こめおむぎ さとう	あぶら	豚肉 とうもろこし さつまいも かつお節	ぶどうにゅう	にんじん にら	たけのこ こんにゃく すいか	628 25.9 32.7	760 31.0 31.5	950 38.2 30.7
7 (金)		ちゅうしずし	えだまめ たけのことうもろこし さつまいも	こめ さとう とうもろこし	ごぼう	あぶら とうもろこし さつまいも かつお節	ぶどうにゅう	にんじん オクラ	しいたけ たけのこ ごぼう グリンピース えだまめ	493 18.0 21.4	587 21.0 19.3	730 25.4 17.5
10 (月)		おむぎごはん	ゆずのしょうがいため ポテトサラダ	こめおむぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	豚肉	ぶどうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たけのこ きゅうり しめじ	525 21.4 32.4	630 25.2 31.1	748 28.9 27.9
11 (火)		おむぎごはん	ごぼうチップス わかめスープ あけのりごせりー	こめおむぎ こんにんじん かたくりこ さとう	あぶら ごぼう	豚肉 とうもろこし	ぶどうにゅう わかめ	にんじん にら おむぎ	ゆめし しょうが にんにく とうもろこし えのきたけ	491 17.3 30.6	587 20.0 29.3	727 23.9 27.9
12 (水)		おむぎごはん	ゆずのしょうがいため ゆかりあえ	こめおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	豚肉	ぶどうにゅう	さやいんげん にんじん しめじ	たけのこ こんにゃく きゅうり もやし ゆめし	497 20.8 28.1	597 24.4 26.7	738 29.7 25.4
13 (木)		おむぎごはん	しいたけのチリソース もやしとコーンのおひたし ゆめしとえのきたけのソース	こめおむぎ かたくりこ こんにんじん さとう	あぶら	しいたけ ベーコン	ぶどうにゅう	にんじん	もやし コーン ゆめし えのきたけ しょうが	457 21.6 29.3	546 25.7 27.4	674 31.4 25.8
14 (金)		コッペパン	かぼちゃのグラタン だいこんとキャベツのサラダ オニオンソース	コッペパン	バター あぶら	ベーコン だいこん とうもろこし	ぶどうにゅう チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ	たけのこ しめじ もやし キャベツ しめじ	451 21.3 41.7	565 26.2 39.8	702 32.2 38.8
18 (火)		おむぎごはん	とりのからあげ とさげすあえ こんさいのみそしる	こめおむぎ かたくりこ こんにんじん さとう	あぶら	とりにく かつお節 あぶら かつお節	ぶどうにゅう	ごぼう こんにんじん おむぎ	きゅうり ゆめし ゆめし だいこん とうもろこし こんにゃく	451 17.1 31.1	528 20.2 28.8	635 23.5 26.5
19 (水)		おむぎごはん	おでんに ゆめしとえのきたけ	こめおむぎ さとう	ごぼう	とりにく かつお節 さつまいも かつお節	ぶどうにゅう こんさい	にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ もやし	478 23.7 27.5	565 25.7 29.3	702 34.4 24.9
20 (木)		おむぎごはん	てづくりハンバーグ もやしとえのきたけ キャベツのソース	こめおむぎ パンこ さとう	ごぼう	とりにく 豚肉 かつお節	ぶどうにゅう	にんじん パセリ	たけのこ だいこん もやし キャベツ	470 21.1 29.9	565 25.7 29.3	694 30.4 27.2
21 (金)		おむぎごはん	おこのみでん ゆめしとえのきたけ とうもろこしとゆめし	こめおむぎ こんにんじん さとう	あぶら ごぼう	たけのこ かつお節 さつまいも かつお節	ぶどうにゅう あけのり わかめ	にんじん おむぎ	キャベツ きゅうり だいこん きゅうり えのきたけ だいこん しょうが	437 17.4 26.4	565 25.7 29.3	694 30.4 27.2

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食全体で、1人1食あたりのエネルギー・たんぱく質・脂質を調整しています。

ゆめしとえのきたけは、ゆめしとえのきたけを使用しています。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んでばかりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送りましょう。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べた邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素麺」というお菓子が食べられていました。素麺は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形に伸ばしたもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは貝殻くさんにとると、栄養のバランスが良く食べられます!

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★昼など夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを冷やしたり、食べ物がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いちごなど