

令和 5 年 7 月 学校給食予定献立表

島原市立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						小学校	中学校								
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)									
3 (月)	ごはん						こめ		621	757							
	牛乳		ぎゅうにゅう						24.8	29.4							
	肉じゃが	ぶた肉	あつあげ	にんじん	たまねぎ	こんにやく	グリル ^レ -ス	じゃがいも	さとう								
	きびなごごまフライ		きびなご	ごまフライ				あぶら油									
4 (火)	米粉パン						こめ	米粉パン	636	808							
	牛乳		ぎゅうにゅう														
	冷やし中華(麺別配缶)	きんしたまご	錦糸卵	ハム	にんじん	きゅうり	もやし	めん	ごま油	23.4	29.9						
	春巻き	はるま	春巻き						あぶら油								
5 (水)	ごはん						こめ		672	798							
	牛乳		ぎゅうにゅう						26.5	30.6							
	スーミータン	とり肉	たまご	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	でん粉	ごま油									
	韓国風炒め物	ぶた肉		にんじん	にら	きくらげ	キャベツ	さとう	はるさめ	ごま	ごま油	あぶら油					
6 (木)	黒砂糖パン							はちみつパン	612	776							
	牛乳		ぎゅうにゅう						23.6	29.2							
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん	パセリ	たまねぎ	セロリー	わか	じゃがいも								
	オムレツ	オムレツ															
7 (金)	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	おろしりんご	さとう	オリーブオイル							
	とうもろこしごはん(麦ごはん)	とり肉						とうもろこし	こめ	むぎ	673	761					
	牛乳		ぎゅうにゅう						22.6	25.5							
	すまし汁	とうふ	はんぺん	にんじん	ねぎ	えのきたけ											
10 (月)	星のコロッケ							星のコロッケ	あぶら油								
	ひじきあえ		ひじき佃煮	にんじん	キャベツ												
	七夕ゼリー							七夕ゼリー									
	ごはん						こめ		637	762							
11 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう						27.8	30.9							
	豚汁	ぶた肉	あぶら油揚げ	みそ	にんじん	ごぼう	こんにやく	じゃがいも									
	ミンチ納豆	とりひき肉	納豆	ねぎ				さとう	ごま油								
	きゅうりのたくあん和え					きゅうり											
12 (水)	焼きのり		のり														
	コッペパン							コッペパン	611	786							
	牛乳		ぎゅうにゅう						25.7	32.7							
	スープスパゲティ	ベーコン	いか	えび	にんじん	パセリ	たまねぎ	スパゲティ	こむぎ小麦粉	マーガリン							
13 (木)	ツナサラダ(ノンイグ マヨネーズ)	ツナ					キャベツ	きゅうり	ノンイグ マヨネーズ								
	すいか						すいか										
	ごはん						こめ	むぎ	668	762							
	牛乳		ぎゅうにゅう						27.7	30.9							
14 (金)	凍り豆腐の含め煮	こあ	豆腐	とり肉	てんぷら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しいたけ	グリル ^レ -ス	さとう						
	いわし生姜煮	いわし	しょうが	煮													
	切干大根のごま和え				にんじん		きりぼけいこん	切干大根	きゅうり	さとう	ごま						
	コッペパン							コッペパン	636	807							
18 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう						24.3	30.2							
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン		にんじん	ほうれん草	たまねぎ	ごぼう	マツタケ	こむぎ小麦粉	マーガリン							
	ミンチカツ	ミンチカツ							あぶら油								
	きゅうりとコーンのサラダ					きゅうり	とうもろこし	さとう	あぶら油								
19 (水)	なつめい	夏野菜	カレー	とり肉	だっしふんにゅう	脱脂粉乳	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	なす	えだまめ	枝豆	おろしりんご	こめ	むぎ	622	742
	牛乳		ぎゅうにゅう											21	24.3		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶	パイン缶	黄桃缶								
	はちみつパン								はちみつパン	606	746						
20 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう						24.4	29.3							
	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたひき肉	ぎゅうひき肉	チーズ	にんじん	ピーマン	なす	たまねぎ	マツタケ	スパゲティ							
	ドレッシングサラダ				にんじん		キャベツ	とうもろこし	さとう	あぶら油							
	ごはん						こめ		628	740							
19 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう						28.7	33.3							
	トッポギスープ	とり肉	とうふ	みそ	にんじん	チンゲンサイ		トッポギ	ごま								
	ビビンバ(肉)	ぎゅうにく	牛肉				しいたけ		ごま油								
	ビビンバ(ナムル)				ほうれん草		きゅうり	もやし	ごま								
20 (木)	パーカーハウスパン							こめ	米粉パン	681	900						
	牛乳		ぎゅうにゅう						27.8	36.3							
	南瓜と枝豆のクリームスープ	ベーコン		かぼちゃ	パセリ	たまねぎ	えだまめ	枝豆	こむぎ小麦粉	マーガリン							
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ				たまねぎ	みかんジュース	さとう	でん粉								
蒸しキャベツ					キャベツ												

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

今月の給食費の引き落としは7月5日です。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。