



7月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	おもに体の調子をよくする みどりの食品	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1日 (火)	ごはん			こめ		小 611	2.1
	ちくわのカレーあげ		ちくわ	こむぎこ, あぶら		中 759	2.9
	千草あえ	牛乳		はるさめ, ごまあぶら, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん, コーン		
	豚汁		ぶたにく, とうふ, みそ	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ながねぎ		
2日 (水)	米粉パン			こめこパン		小 581	2.4
	鶏肉とかぼちゃのチーズ焼き		とりにく, チーズ	あぶら	かぼちゃ, コーン	中 732	3.0
	フレンチサラダ	牛乳		あぶら, さとう	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン		
	オニオンスープ				たまねぎ, えのきたけ, にんじん, カリフラワー, セロリー		
	いちごジャム		ぎゅうにゅう	いちごジャム			
3日 (木)	ごはん			こめ		小 631	2.3
	さばのピリ辛焼き		さば	さとう, ごま	ながねぎ, しょうが	中 760	2.9
	五目豆	牛乳	だいず, とりにく	あぶら, さとう	こんにゃく, にんじん, たけのこ, ごぼう, しいたけ, いんげん		
	にら玉スープ		たまご	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ, にら		
4日 (金)	麦ごはん			こめ, おしおぎ		小 601	2.6
	マーボーライスの具		とうふ, ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, グリンピース, しょうが	中 730	3.7
	中華風もやしあえ	牛乳		さとう, ごまあぶら	きゅうり, もやし, にんじん, コーン		
	春雨スープ		なると	はるさめ	えのきたけ, こまつな, きくらげ		
☆『たなばたこんだて』・・・7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは、流れる様子が「天の川」に似ていることや、そうめんを食べると病気になるという説もあります。							
7日 (月)	ごはん			こめ		小 644	2.1
	星のハンバーグのケチャップソース		ハンバーグ			中 794	2.8
	アーモンドサラダ	牛乳	ツナ	アーモンド, あぶら, さとう	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン		
	七タそうめん汁		とりにく, かまぼこ	そうめん	にんじん, えのきたけ, こまつな, オクラ		
8日 (火)	ごはん			こめ		小 637	2.1
	親子煮		とりにく, たまご	じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, しいたけ, さやいんげん	中 775	2.6
	豆腐サラダ	牛乳	とうふ, ツナ, のり	さとう, ごまあぶら, ごま	こまつな, キャベツ, にんじん, コーン		
	呉汁		あつあげ, だいず, みそ		にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, ながねぎ		
9日 (水)	米粉パン			こめこパン		小 624	2.7
	大豆とひじきのカップ焼き		ひじき, だいず, ぶたにく, チーズ, スキムミルク	あぶら, さとう	たまねぎ, にんにく, トマト	中 781	3.6
	もやしサラダ	牛乳		さとう, ごまあぶら	ブロッコリー, もやし, にんじん, コーン		
	ジュリアンスープ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリー, ほうれんそう		
	チョコクリーム		ぎゅうにゅう	チョコクリーム			
10日 (木)	わかめごはん		わかめ	こめ		小 644	2.8
	ししゃもフライ		ししゃも, たまご	こむぎこ, パンこ, あぶら		中 743	3.5
	コーンいりおひたし	牛乳	かつおぶし	さとう, ごま	こまつな, キャベツ, コーン		
	沢煮椀		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, たけのこ, ごぼう, さやいんげん		
11日 (金)	ごはん			こめ		小 603	2.0
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	中 729	2.3
	ツナサラダ	牛乳	ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン		
	あさり汁		あさり, とうふ, みそ		しめじ, こまつな		
☆『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには、食事で塩分をとりすぎないことが大切です。							
14日 (月)	ごはん			こめ		小 669	1.7
	鶏肉のレモンバターソース		とりにく	あぶら, こめこ, さとう, バター	レモン	中 808	2.3
	キャベツサラダ	牛乳		あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, コーン, えだまめ		
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン, ぎゅうにゅう, スキムミルク	じゃがいも, バター, こめこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, かぼちゃ		

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	おもに体の調子をよくする みどりの食品	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
15日 (火)	ごはん			こめ		小 625	2.2
	千草焼き		たまご, とりにく, スキムミルク	さとう, あぶら	しいたけ, さやいんげん, ピーマン, たまねぎ	中 759	2.8
	しょうゆフレンチ	牛乳	ハム	オリーブオイル	こまつな, もやし		
	チゲ風スープ		ぶたにく, とうふ, みそ	ごまあぶら	にんじん, ごぼう, えのきたけ, こんにゃく, キムチ, にら		
16日 (水)	麦ごはん			こめ, おしおぎ		小 665	2.2
	ピビンパの具 (肉いため)		ぶたにく	ごまあぶら, さとう	こんにゃく, にんにく	中 786	3.0
	ピビンパの具 (ナムル)	牛乳		ごまあぶら, さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん		
	わかめスープ		とうふ, わかめ		たけのこ, えのきたけ, コーン, ながねぎ		
☆『土用の丑の日こんだて』・・・7月19日は、土用の丑の日です。「うなぎ」を食べるのが有名ですが、今日は、「いわしの蒲焼き」にしてみました。夏バテをしないようにスタミナのつくものや栄養のあるものを食べましょう。							
17日 (木)	ごはん			こめ		小 654	1.9
	いわしの蒲焼き		いわし	かたくりこ, あぶら, さとう		中 794	2.5
	即席レモン漬け	牛乳	こんぶ		キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン		
	塩こうじ汁		とりにく, とうふ, だいず, みそ, スキムミルク	じゃがいも, しおこうじ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ		
☆『食育の日こんだて』・・・毎月19日は食育の日です。今年度は、さどごはんをテーマに、「さどごはん」の本の中から佐渡の郷土料理を紹介します。今月は、「いか汁」です。							
18日 (金)	ごはん			こめ		小 627	2.3
	車麩のあげ煮			くるまふ, あぶら, さとう		中 778	2.8
	きりざい	牛乳	なっとう, チーズ, のり	ごま	たくあん, のざわな		
	いか汁		いか, みそ	じゃがいも	こまつな, たまねぎ		
22日 (火)	うどん			うどん		小 639	3.4
	油揚げの煮つけ		あぶらあげ	さとう		中 857	4.9
	アーモンドあえ	牛乳		さとう, アーモンド	こまつな, もやし, にんじん		
	きつねうどん汁		とりにく, なると		しいたけ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, ながねぎ		
手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンのもと				
☆『ラッキーにんじんDAY』・・・毎月、カレーライスの日はラッキーにんじんの日です。今月は、どんな形のにんじんが入っているかな？							
23日 (水)	麦ごはん			こめ, おしおぎ		小 718	2.8
	夏野菜カレー		ぶたにく, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ピーマン, なす, にんにく	中 868	3.4
	ミネラルたっぷりサラダ	牛乳	だいず, わかめ	ごま, さとう, あぶら	もやし, ごぼう, にんじん, きゅうり, コーン		
☆セレクトデザート			デザート				
ー		ぎゅうにゅう					

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。
 暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。