



7月分学校給食予定献立表

【給食目標】暑さに負けないように食べよう



日曜	献立名		(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質
						kcal	g
1月	むぎごはん	牛乳 わ！ビビンバ わかめスープ てづくりりんごゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、とうふ、わかめ、かんてん	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、しいたけ、ほうれん草、にんじん、だいずもやし、キムチ、はねぎ、りんご	504	25.3
2火	うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト ごまあえ	うどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、ごまあぶら、	牛乳、とり肉、みそあぶらあげ、	にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやしこまつな、キャベツ、	532	22.2
3水	ごはん	牛乳 イカのサラサやき チンジャオロース ワタンスープ	こめ、ワタンのかわ、あぶら、かたくりこ、さとう、	牛乳、ぶた肉、イカ	にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 ピーマン	484	27.3
4木	ナン	牛乳 まっかになっただいずの チリコンカン ツナサラダ ヨーグルトあえ	ナン、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ、さとう	牛乳、だいず、ぶた肉、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん、パイン、もも	545	23.8
5金	サケずし	牛乳 とりてん からしあえ たなばたじる	こめ、ごま、さとう、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、そうめん	サケ、牛乳、とり肉、かまぼこ	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、オクラ	510	26.2
8月	きびごはん	牛乳 とうふハンバーグ きんぴらごぼう みそしる	こめ、きび、パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	牛乳、とうふ、ぶた肉、たまご、みそ	たまねぎ、こんにやく、ごぼう、にんじん、こまつな、えのき	548	23.3
9火	チキンライス	牛乳 コーンコロケ マカロニサラダ たまごスープ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、コーンコロケ、マカロニ、かたくりこ	とり肉、牛乳、ベーコン、たまご	トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ	553	19.3
10水	ごはん	お茶 アジのピリカラフル 肉じゃが なっとうあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	ぶた肉、アジ、なっとう、かつおぶし	おちゃ、たまねぎ、にんじん、もやししらたき、さやえんどう、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、にんにく、ほうれん草、キャベツ、	436	19.8
11木	ウインナー ピラフ	牛乳 とろ〜りチーズのなすの ピザふう ABCスープ れいとうみかん	こめ、むぎ、バター、あぶら、マカロニ、さとう	ウインナー、牛乳、ベーコン、チーズ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、 なす 、にんにく、ピーマン、トマト、みかん	540	19.5
12金	ちゅうかめん	牛乳 ひやしちゅうか ジャンボきょうざ えだまめ <small>所産産のえだまめ</small>	ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごま、こむぎこぎょうざのかわ、	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、こまつな、しょうが、えだまめ	565	25.9
16火	チリドック	牛乳 フレンチサラダ パンキンポターージュ	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	ウインナー、牛乳、とり肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ	589	22.8
17水	チャーハン	牛乳 とり肉のからあげ ピリからきゅう とうがんのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ	やきぶた、牛乳、とり肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、 きゅうり 、とうがん、チンゲンサイ、きくらげ	547	23.1
18木	むぎごはん	牛乳 なつやさいカレーライス ピンクポテトサラダ みかんシャーベット	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、じゃがいも、ピンクポテト、シャーベット	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ズッキーニ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、セロリ、りんご、とうもろこし、きゅうり	621	22.1
						月平均	536 23.1

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士 (Tel.2995-5632) までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



7月の給食は、とことこオーガニックの野菜を使う予定です！！

とことこオーガニック野菜とは、化学的に合成された肥料および農薬を使わないで栽培された野菜です。野菜の味だけではなく土づくりからこだわりをもち、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにつながります。生育状況によっては、使えないこともあります。



きゅうり

きゅうりの名前の由来は黃瓜(きうり)で、完熟させると色が黄色くなるからです。今、私たちがたべているきゅうりは、未熟な若いうちに収穫したものです。



なす

なすは夏から秋にかけて、旬をむかえます。太陽の光をたくさんあびると、光沢のある濃い紫色になります。



きゅうりは、95%以上が水分です。夏の食べ物でもあるすいかよりもたくさんの水分を含んでいます。昔から夏のほてった体を冷やし、むくみなどをとってくれるといわれてきました。水分も多く、熱中症の予防にも役立つ野菜です。栄養素としては、カリウムを多く含みます。カリウムは、体の余分な塩分(ナトリウム)を尿として体外に排出するのを促したり、血圧を下げるはたらきがあります。



なすの原産地は、インド東部の熱帯地方です。日本へは中国から伝わってきました。奈良時代から栽培されていたといわれ、1200年以上も前の昔から親しまれてきた野菜です。今では日本各地に、風土にあわせて改良されたたくさんの品種があります。



ピーマン

ピーマンは、とうがらしの仲間です。英語で「スイートペッパー」といわれるように、とうがらしの辛味をなくしたものです。同じ仲間の作物が「香辛料」と野菜に分かれ、世界中の料理に大活躍しています。



ピーマンには、ビタミンCやカロテン(ビタミンA)がたくさん含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴で、炒め物にすると、たくさんの栄養をとることができます。暑い夏を乗り切るのに有効な野菜です。



なすは90%以上が水分です。昔から夏野菜として体のむくみをとったり、体をひやしたりするといわれてきました。皮の紫色はナスニンというポリフェノールの一種です。動脈硬化や高血圧、老化などを防ぐ効果が期待されています。