



# 7月学校給食献立表



木城町学校給食センター

令和元年度

小学生 中学生

日 曜	パン	こんだてめい	材 料			エネルギー タンパク質 シッフ 脂質	エネルギー タンパク質 シッフ 脂質	家庭で補い たい食品
			赤の食品 血や肉になるもの	黄の食品 力や熱になるもの	緑の食品 体の調子を整える			
1 月	ごはん げんりょう コッパン	ながさきさうどん あおまめサラダ	ぶたにく えび いか うすらのたまご ツナ	あぶら でんぶん チャーメン ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし ねぎ あおまめ ブロッコリー きゅうり コーン	672 24.6 28.9	816 28.8 34.6	大豆製品 果物
2 火	ごはん わかめごはん	こんさいのごまじる ゴーヤチャンプル	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ たまご	じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ ゴーヤ しめじ	585 21.6 16.2	679 25.1 18.2	海藻類 小魚類
3 水	ごはん こめごはん	にくだんごのクリームに じゃこサラダ	にくだんご きゅうにゅう ちりめん ツナ	バター じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり あかピーマン	642 27.4 22.5	777 32.9 26.3	卵製品 魚介類
4 木	ごはん むぎごはん	ハヤシライス マリンサラダ	きゅうにく なまクリーム ツナ かいそう	バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	693 24.1 20.2	804 27.4 22.7	いも類 緑黄色野菜
5 金	ごはん ごはん	たなばたそうめんじる ほしのコロック・ゆでキャベツ たなばたデザート	かまぼこ (とりにく ぶたにく)	そうめん (じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん) あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ おくら (たまねぎ) キャベツ	677 19.7 17.9	762 31.8 19.4	きのこ類 魚介類
8 月	ごはん げんりょう チーズパン	やきぶたラーメン カラフルサラダ	やきぶた とりにく	あぶら ちゅうかめん さとう	にんじん きくらげ もやし キャベツ ねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	578 25.8 15.5	698 30.7 17.4	海藻類 乳製品
9 火	ごはん むぎごはん	さつまいものみそじる きんぴらごぼう なっとう	あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく てんぷら なっとう	さつまいも あぶら さとう	にんじん ねぎ ごぼう にんじん いとこんにゃく いんげん	643 24.8 15	746 28.2 16.1	小魚類 きのこ類
10 水	ごはん こめごはん	えびとうふのチリソースに フルーツヨーグルト	えび とうふ うすらのたまご ヨーグルト	こむぎこ でんぶん さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ パイン もも みかん	665 30.4 21.2	819 36.9 24.7	肉類 野菜類
11 木	ごはん ごはん	いももちじる さかなのカレーふうみやき いんげんのごまあえ	とりにく あぶらあげ さば	じゃがいも いももち さとう さとう ごま	ほうれんそう いんげん もやし にんじん	718 27.9 24.7	863 33.7 29.7	きのこ類 乳製品
12 金	ごはん ごはん	わかめスープ きしょうさん!にくやさしいため	わかめ とうふ ぎゅうにく	ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン せんざりだいこん	697 20.3 30.2	834 23.7 36.7	小魚類 いも類
16 火	ごはん ごはん	じゃがいものそぼろに もずくのすのもの	とりにく あつあげ もずく かまぼこ	じゃがいも さとう でんぶん さとう	にんじん たまねぎ あおまめ きゅうり もやし	606 22.1 13.5	700 25.2 14.7	野菜類 魚介類
17 水	ごはん げんりょう こくとうパン	スパゲティベスコトーレ ブロッコリーサラダ	ぶたにく えび いか チーズ ツナ	あぶら スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	618 27.1 17.7	756 33 20.6	大豆製品 海藻類
18 木	キムタク ごはん	いしかりじる オムレツ (きむたくごはんのぐ)	さけ あぶらあげ とうふ みそ たまご とりにく ぶたにく	ごまあぶら	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさいキムチ たくあん	635 24.1 23.8	736 27.2 25.3	いも類 きのこ類
19 金	ごはん むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ デザート	ぶたにく ミックスビーンズ かいそうミックス ハム	あぶら ドレッシング やきプリンタルト	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	643 21.5 15.9	722 25.7 15.4	乳製品 卵製品

## 夏野菜をとって夏バテ予防

- 『なす』体を冷やす作用がある。がん予防。揚げると色がきれいで栄養分も逃げにくい。
- 『きゅうり』カリウム、ビタミンCが豊富。  
冬のきゅうりより夏のほうがビタミンが2倍以上。
- 『ピーマン』ビタミンC、Eが豊富で血液をサラサラにしてくれる。風邪予防にもよい。
- 『かぼちゃ』ビタミンC、E、A、カロチンが豊富。美容にも良く老化防止になる。免疫力を高め、風邪予防にもよい。
- 『にんにく』ビタミンB1、カリウムが豊富で免疫力を高める。  
さらに、がん・高血圧・風邪予防・疲労回復にもよい。
- 『とうもろこし』疲労回復、ストレスに対する抵抗力を高める。  
コレステロール値を下げて便秘解消。茹でてもビタミンB1、B2は失われにくい。
- 『枝豆』ビタミンB1、B2、C、カリウム、カルシウムが含まれており栄養価が高い。

## 7月7日『七夕』

天の川に橋がかかり、おり姫とひこ星が1年に一度だけで会える日です。この日は「そうめんの日」でもあります。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と言われ、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般的に普及したことが由来だそうです。



### 2学期の給食は8/27(火)～です