



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	献立名	材			エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	家庭で補い たい食品
			赤の食品	黄の食品	緑の食品			
			血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整える			
1	月	パン ごはん 長崎皿うどん 青豆サラダ	ぶたにく えび いか うずらのたまご ツナ	あぶら でんぷん 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	わかめごはん 根菜のごま汁 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	米粉パン 肉団子のクリーム煮 じゃこサラダ	にくだんご きゅうりゆ 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 23	777 32.9 26.3	卵製品 魚介類
4	木	麦ごはん ハヤシライス マリンサラダ	ぎゅうにく 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 七塔そうめん汁 星のコロッケ・ゆでキャベツ 七塔デザート	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 こまご だんぷん) 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	きのご類 魚介類
8	月	減量 チーズパン 焼き豚ラーメン 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	麦ごはん さつまいもみそ汁 きんぴらごぼう 納豆	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 きのご類
10	水	米粉パン えびと豆腐のチリソース煮 フルーツヨーグルト	えび とうふ うずらのたまご ヨーグルト	こむぎこ でんぷん 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 いももち汁 魚のカレー風味焼き いんげんのごま和え	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 28 24.7	863 33.7 29.7	きのご類 乳製品
12	金	ごはん わかめスープ 木城産！肉野菜炒め	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 じゃがいものそぼろ煮 もずくの酢の物	とりにく あつあげ もずく かまぼこ	じゃがいも さとう でんぷん 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	減量 黒糖パン スパゲティベスカトーレ 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 33.0 20.6	大豆製品 海藻類
18	木	キムタク ごはん 石狩汁 オムレツ (キムタクご飯のく)	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 きのご類
19	金	麦ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ 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