

7月 給食こんだてひょう

令和6年7月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1科 小蛋白質 中1科 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
1 月	たこめし <small>弓削高なし</small>	たこ、松山あげ、牛乳	米	ごぼう	661
	とうふのすましじる	とうふ		にんじん、えのき、葉ねぎ	25.9
	コーンコロケ	とり肉、たまご	じゃがいも、こむぎこ、パンコ、油	たまねぎ、コーン	822
	しそあえ		ごま	きゅうり、キャベツ、あかじそ	32.1
	おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ、アーモンド、さとう		
2 火	ロールパン <small>弓削高なし</small>	牛乳			601
	ひやしうどん	ツナ、たまご	うどん、ごま	きゅうり、にんじん、もやし	27.3
	ゴーヤのかきあげ	かえり、とり肉	こむぎこ、油	かぼちゃ、たまねぎ、ゴーヤ	782
	きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		34.3
3 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		671
	コーンチャウダー	ベーコン、あさり、牛乳	じゃがいも、でんぷん、バター	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ	23.9
	ミートローフ	レモンポーク、とうふ、たまご	油、パンコ	たまねぎ、コーン、にんじん	832
	なすのわふうサラダ	ツナ	油、さとう	なす、葉ねぎ、しょうが	29.1
4 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		642
	とうふのチリソースに	レモンポーク、とうふ	さとう、ごま油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、しょうが	25.1
	じゃがいものチーズやき	ベーコン、とうにゅう、チーズ	じゃがいも、パンコ	たまねぎ、えだ豆	795
	ひじきサラダ	ひじき、ロースハム		コーン、きゅうり、もやし	30.6
5 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		646
	たなばたそうめんじる	たまご	そうめん、さとう	ほししいたけ、にんじん、オクラ	23.7
	さかなフライ	メルルーサ	こむぎこ、パンコ、油		811
	きらきらチーズサラダ	チーズ	オリーブ油、さとう	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁	30.3
8 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		646
	おやこどんぶり	たまご、とりにく、あげ	油、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、白ねぎ	29.4
	いかとじゃがいものうめかつおふうみ	いか、花かつお	じゃがいも、でんぷん、油、さとう	ピーマン、うめぼし	800
	ひじきのレモンずあえ	ひじき、かえり	さとう	きゅうり、にんじん、レモン果汁	36.3
9 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		624
	ひじきとなすのみそじる	あつあげ、ひじき、みそ		たまねぎ、にんじん、なす、葉ねぎ	26.6
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ、コーンスターチ	たまねぎ、コーン、えだ豆	776
	トマトとわかめのサラダ	わかめ		トマト、きゅうり、キャベツ	32.4
	ごまだいず	だいず	さとう、ごま		
10 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		694
	かわりきんぴら	レモンポーク、じゃこてん	じゃがいも、油、さとう	ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン	24.7
	だいずいりツナサラダ	ツナ、大豆	でんぷん、油、さとう	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	861
	さいぎりなっとう	なっとう	ごま	のざわなづけ、たくあん	29.9
ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1科 小蛋白質 中1科 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
11 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		685
	ミネストローネ	ベーコン、あさり、いんげんまめ(ゆで)	油、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトジュース、パセリ	25.1
	ピーマンのにくづめ	レモンポーク、とうふ、たまご	こむぎこ、油、パンコ	ピーマン、たまねぎ	834
	きりぼしだいごんのサラダ	ひじき、ツナ		切り干しだいごん、にんじん、きゅうり	29.6
12 金	ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		650
	かぼちゃとだいごのカレーに	とり肉、大豆	油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	28.3
16 火	きすのてんぶら	きす	こむぎこ、油		799
	きゅうりのすのもの	わかめ、ちりめんじゃこ	ごま、さとう	きゅうり、切り干しだいごん	32.4
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		632
17 水	しせんにくじゃが	レモンポーク	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、グリーンピース	24.7
	ごもくたまごやき	とり肉、ひじき、たまご	油、さとう	ほししいたけ、にんじん、葉ねぎ	781
	たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり、キャベツ、たくあん	30.1
18 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		649
	サンラータン	レモンポーク、とうふ、たまご	ごま油、でんぷん	にんじん、もやし、えのき、きくらげ	26.3
	なすのラザニア	レモンポーク、レンズまめ、生クリーム、チーズ	さとう、ぎょうざの皮	たまねぎ、なす	807
	なつやさいのパンパンジーサラダ	ささみ、くらげ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、トマト	31.9
18 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米、麦		701
	なつやさいカレー	レモンポーク、ひよこ豆、スルメミルク		しょうが、たまねぎ、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマン	25.9
	かいそうサラダ	わかめ、かんてん	ごま油、さとう	きゅうり、だいごん、コーン	874
レバーのアップルソース	とりレバー	でんぷん、じゃがいも、油、さとう	りんご、しょうが、レモン果汁	31.7	

材料の都合で、献立を変更することがあります。

夏バテしない食生活を!

いよいよ夏休みが始まります。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。そこで、夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。