



7月分学校給食献立表



平成25年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
1月	ぎゅうどんぶり	牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ	こんにやく・たまねぎ・(にんじん)・ねぎ	618	25.6	たまご 緑黄野菜
	とりぼうつくね		とりにく				
	ピーナッツあえ			キャベツ・ほうれんそう	717	26.6	
2火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう・くるごとう	648	25.3	大豆製品 やさしい
	かぼちゃのクリームシチュー		ぶたにく・スキムミルク	かぼちゃ・たまねぎ・(にんじん)・パセリ			
	シーフードサラダ オレンジ		いか・えび・たこ	きゅうり・たまねぎ・キャベツ オレンジ	844	31.6	
3水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	658	33.4	かいそう くだもの
	さばのなごみやき キャベツのレモンあえ		さば・みそ	きゅうり・キャベツ・レモン			
	はっほうさい		ぶたにく・いか・えび・うすらのたまご	たけのこ・たまねぎ・(にんじん)・こまつな・もやし	790	39.2	
4木	アップルパン	牛乳	牛乳	りんご	707	28.5	さかな 緑黄野菜
	とりのからあげ ツナサラダ		とりにく ツナ	きゅうり・キャベツ			
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ・(にんじん)・ほうれんそう	887	33.6	
5金	わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	663	18.1	こざかな やさしい
	ほしのコロケ すのもの		とりにく わかめ	たまねぎ キャベツ だいこん			
	たなばたじる ブルーベリーゼリー		あぶらあげ・かまぼこ	(にんじん)・なす・ねぎ・ほししいたけ	770	20.3	
8月	むぎごはん あじつけのり	牛乳	のり	こめ・むぎ・きょうかまい	613	25.7	たまご 緑黄野菜
	いわしのしょうがじょうゆに ゆでとうもろこし		いわし	しょうが とうもろこし			
	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら		ぎゅうにく・ひらてん	ごぼう・こんにやく・(にんじん)・いんげん	759	30.9	
9火	小さいこなめし	牛乳	しらすばし	ひろまな	637	26.3	かいそう いも類
	かやくうどん		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ・(にんじん)・ねぎ			
	チキンフランク とさあえ ミニトマト		チキンフランク かつおぶし	キャベツ・もやし ミニトマト	761	32.8	
10水	わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	682	20.0	さかな くだもの
	ぎょうざ(小1コ 中2コ) かぼちゃサラダ		ぎょうざ	かぼちゃ・たまねぎ・(にんじん)・きゅうり			
	なすのみそしる アセロラゼリー		とうふ・あぶらあげ・みそ	なす・(にんじん)・たまねぎ・ねぎ	873	25.0	
11木	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	あかしそ	595	26.0	たまご やさしい
	あげざかなのレモンふうみ		メルルーサ	レモン			
	もやしとえだまめのソテー とうふスープ		ベーコン とうふ	もやし・えだまめ たまねぎ・(にんじん)・ほうれんそう	718	30.5	
12金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	576	26.1	乳製品 やさしい
	あつやきたまご こまつなのおひたし		たまご しらすばし・かつおぶし	こまつな・もやし			
	はもだんごのすましじる		とうふ・はもだんご・わかめ	えのきたけ・(にんじん)・ねぎ	672	29.2	
16火	なつやさいのカレー	牛乳	ぎゅうにく・ベーコン・スキムミルク	たまねぎ・(にんじん)・しょうが・かぼちゃ・トマト・なす ピーマン	639	19.6	大豆製品 いも類
	わかめサラダ ★セレクトデザート★		ささみみず・わかめ	キャベツ・きゅうり			
	スタミナライス	牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ	(にんじん)・ごぼう・ほししいたけ	634	23.3	
17水	トマトオムレツ キャベツともやしのソテー		たまご ベーコン	トマト キャベツ・もやし			さかな 種実類
	コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ・(にんじん)・ほうれんそう	788	27.8	
	バターパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	683	25.5	
18木	ポークビーンズ		ぶたにく・みず・にだいず	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース			かいそう 乳製品
	わふうサラダ キウイフルーツ		かいそう	ほうれんそう・キャベツ キウイフルーツ	835	30.7	
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	593	26.1	
19金	うなぎのかばやき ごまあえ		うなぎ	ほれんそう・キャベツ・(にんじん)			たまご いも類
	かきたまじる		たまご・とうふ	たまねぎ・(にんじん)・ねぎ	724	31.3	

塩田小
リクエスト
献立

たなばた
こんだて

ひんさん
県産
うどんの日

デザート
セレクト

土用のうし
ごめ
の献立

夏の生活

《地産・地消》 材料の欄の ☐ で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることもあります。夏バテしないように次のことに気をつけましょう。

1. 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。そして、生活リズムを整えるのに、とても大切な働きをします。しっかり食べましょう。

2. 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

3. 夏休み中も毎日牛乳を飲みましょう

夏休みに入ると牛乳の摂取が減りがちです。牛乳には骨の成長に必要なカルシウムが豊富に含まれているので、夏休み中も1日1杯以上は飲むように心がけましょう。

4. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう

冷たいジュースやアイスばかり飲んだり食べたりしていると、おなか冷えて、食欲がなくなってしまうので、気をつけましょう。

5. 冷房に気をつけましょう

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまうので、また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう

食中毒を起こす細菌が元気になるのが夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～