



7月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	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なるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 木	小キャラットパン	牛乳	牛乳	ドライキャラット	パン	684	まめ類 かいそう
	にくだんごのケチャップに スパゲティ(パセリ)	にくだんご	しそ(パセリ)	さとう スパゲティ	さとう	27.2	
	かぼちゃのクリームシチュー	ぶたにく・だつしふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん(パセリ)	あぶら(じゃがいも)	あぶら	32.9	
2 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	あかしそ	こめ・むぎ・きょうかまい	606	たまご くだもの
	あげざかなのレモンふうみ もやしとえだまめのソテー	メルルーサ ベーコン	レモン もやし・えだまめ	あぶら・さとう	あぶら	28.0	
	とうがんのスープ	ぶたにく・ほしえび	とうがん・チンゲンサイ(たまねぎ)(にんじん)		758	33.6	
5 月	むぎごはん くきわかめのつくだに	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	925	乳製品 きのこ類
	いわしのしょうがじょうゆに ゆでとうもろこし	いわし	とうもろこし			24.4	
	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(にんじん)・いんげん	こんにゃく(じゃがいも)・ごま・あぶら・さとう	800	30.1	
6 火	いりこなめし	牛乳	牛乳	ひろしまな	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	600	いも類 種実類
	あじたまりやき とさあえ	あじ かつおぶし	ほうれんそう(キャベツ)	さとう		28.5	
	かやくうどん ミニトマト	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ ミニトマト	うどん	735	33.8	
7 水	かおりごはん	牛乳	牛乳	あおしそ	こめ・むぎ・きょうかまい	672	にく くだもの
	ほしのコロケ すのもの	ワカメ	キャベツ・きゅうり	コロケ・あぶら さとう		18.4	
	たなばたじる たなばたゼリー	あぶらあげ・かまぼこ	にんじん(なす)・ねぎ・ほししいたけ	そうめん ゼリー	833	22.0	
8 木	小こくとうパン	牛乳	牛乳	パン・くろざとう		641	乳製品 きのこ類
	やきそば	ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ(にんじん)・キャベツ・もやし	やきそばめん・あぶら		27.7	
	シーフードサラダ オレンジ	いか・たこ・えび	きゅうり・たまねぎ(キャベツ) オレンジ	あぶら・さとう	794	33.4	
9 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	610	まめ類 くだもの
	とりにくとオクラのあげに ごまつなのおひたし	とりにく しらすほし・かつおぶし	オクラ ごまつな・もやし	フレンチポテト・あぶら さとう		29.0	
	はもだんごのすましじる	はもだんご・はも・ワカメ	えのきたけ(にんじん)・ねぎ		762	34.1	
12 月	ぎゅうどんぶり	牛乳	ぎゅうにく・ちくわ・あぶらあげ 牛乳	たまねぎ(にんじん)・ねぎ	こめ・むぎ・きょうかまい・こんにゃく・さとう	603	たまご かいそう
	ピーナッツあえ		キャベツ ほうれんそう	ピーナッツ・さとう		22.7	
	すいか		すいか		742	26.6	
13 火	なつやさいカレー	牛乳	ぎゅうにく・ベーコン・だつしふんにゅう 牛乳	たまねぎ(にんじん)・しょうが(かぼちゃ(トマト)・ピーマン(なす)	じゃがいも・あぶら・こめ・むぎ・きょうかまい	724	さかな 豆製品
	ワカメサラダ	ほくしざさみ・ワカメ	キャベツ・きゅうり	ごまあぶら・さとう		22.9	
	すいかゼリー			すいかゼリー	879	26.9	
14 水	スタミナライス	牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ 牛乳	(にんじん)・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ・きょうかまい・あぶら・さとう	626	さかな かいそう
	トマトオムレツ キャベツともやしのソテー	トマトオムレツ ベーコン	キャベツ・もやし			22.8	
	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	(じゃがいも)	758	26.1	
15 木	バターパン	牛乳	牛乳	パン		661	たまご きのこ類
	ボークビーンズ	ぶたにく・だいず	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	(じゃがいも)・さとう・あぶら		25.2	
	わふうサラダ キウイ	かいそうミックス	ほうれんそう(キャベツ)	ごま・ドレッシング	856	31.6	
16 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	662	くだもの いも類
	さばのなごみやき キャベツのレモンあえ	さば・みそ	キャベツ	さとう		31.7	
	はつぼうさい	ぶたにく・いか・えび・うずらたまご	たまねぎ(にんじん) たけのこ・もやし(キャベツ)	あぶら	823	37.7	
20 火	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	659	乳製品 豆製品
	うなぎのかばやき ごまあえ	うなぎ	ほうれんそう(キャベツ)(にんじん)	ごま・さとう		26.8	
	かきたまじる れいとうピーチ	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ れいとうピーチ		818	32.5	

※1日(木)・2日(金) 塩田小、東荷小、岩田小、三輪小5年生給食なし

※5日(月)・6日(火)・7日(水)大和中1年生給食なし

※6日(火)・7日(水)・8日(木)大和中2年生給食なし ※で囲ってあるのは光市産の予定です。



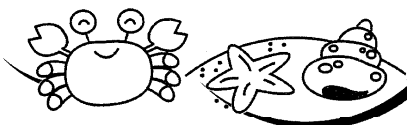
暑い日が続いています。

高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、

疲れやすく、食欲も減退します。

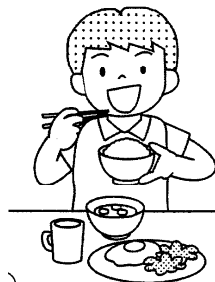
暑い夏を乗り切るためにしっかり食べて、

体力をつけましょう。



★朝ごはんを
しっかり食べましょう！

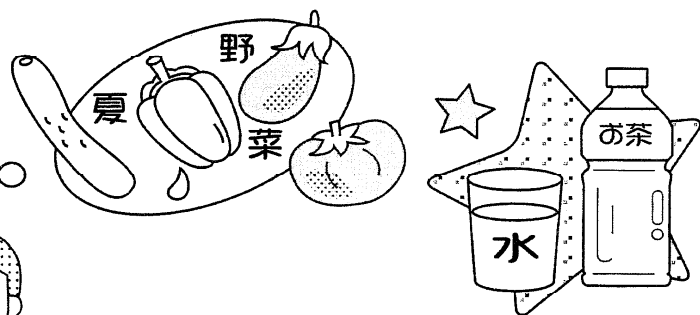
(脳にエネルギーを届け、
頭も体もすっきりと目覚めさせましょう。)



☆ 夏を元気に過ごすために ☆

◆夏野菜をしっかり食べましょう！

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富です。
しっかり食べることで体調を整えましょう。)



●こまめに水分を補給しましょう！

(水やお茶を飲むようにしましょう。
甘い飲み物は糖分を含むので、たくさん飲むと
だるさの原因にもなります。)

光市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～