



7月分学校給食献立表



平成23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のえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	1人1日 kcal	たんぱく質 g	
1 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	しそ	④	581	たまご くだもの
	あげがなしのレモンふうみ 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 でんぶん	⑤	26.4	
	とうがんのスープ	ぶたにく	とうがん チンゲンサイ ほうししいたけ にんじん		701	30.9	
4 月	むぎごはん あじつけのり	牛乳	牛乳			630	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			27.3	
	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	742	29.3	
5 火	いりごなめし	牛乳	牛乳	ひろしな			いも類 やさしい
	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	570	28.4	
	あじたまりやき とさあえ	あじ かつおぶし	キャベツ もやし	くらざとう さとう	678	33.1	
6 水	わかめごはん	牛乳	牛乳				豆製品 緑黄野菜
	やきとり(①1本②2本) ツナサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	あぶら さとう	690	23.9	
	ワンタンスープ クレープ	にいくらワンタン	たまねぎ キャベツ (にんじん)	クレープ	864	30.9	
7 木	かおりごはん	牛乳	牛乳	しそ			たまご くだもの
	ほしのコロケ すのもの	わかめ	キャベツ だいこん	コロケ あぶら さとう	664	18.0	
	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 ほうししいたけ	そうめん ゼリー	771	20.3	
8 金	むぎごはん	牛乳	牛乳				乳製品 やさしい
	とりにくとオクラのあげに こまつなのおひたし	とりにく しらすぼし かつおぶし	オクラ こまつな もやし キャベツ	フレンチポテト あぶら さとう	589	28.6	
	はもだんごのすましじる	はもだんご とうふ わかめ	えのきたけ (にんじん) ねぎ		713	33.2	
11 月	ぎゅうどんぶり	牛乳	牛乳				さかな 緑黄野菜
	ピーナッツあえ	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ (にんじん) ねぎ	こめ きょうかまい こんにゃく さとう	570	20.2	
	すいか		キャベツ	ピーナッツ さとう	677	23.1	
12 火	なつやさいカレー	牛乳	ぎゅうにく ベーコン スkimミルク	たまねぎ しょうが かぼちゃ トマト ピーマン なす			たまご 豆製品
	わかめサラダ	ささみ わかめ	キャベツ きゅうり	こまあぶら さとう	652	22.5	
	バインゼリー			ゼリー	781	26.1	
13 水	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 ほうししいたけ			種実類 くだもの
	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	あぶら	634	24.2	
	コンソメスープ	ミートボール	たまねぎ (にんじん) ほうれんそう	(じゃがいも)	768	27.8	
14 木	バターパン	牛乳	牛乳				乳製品 やさしい
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	(にんじん) たまねぎ パセリ	こむぎこ マーガリン さとう	669	24.9	
	わふうサラダ キウイ	かいそう	キャベツ だいこん キウイフルーツ	(じゃがいも) さとう あぶら	819	30.0	
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳				豆製品 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 きゅうり	こめ きょうかまい おぎ	627	29.8	
	はっほうさい	ぶたにく いか 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	さとう	753	34.7	
19 火	こくとうパン	牛乳	牛乳				かいそう 種実類
	かぼちゃのクリームスープ	ぶたにく スkimミルク	かぼちゃ たまねぎ (にんじん) パセリ	こむぎこ くらざとう	595	24.1	
	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	(じゃがいも) あぶら	739	28.7	
20 水	むぎごはん	牛乳	牛乳				小魚 きのこ類
	うなぎのかばやき ごまあえ	うなぎ	キャベツ (にんじん)	こめ きょうかまい おぎ	636	26.4	
	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	こま さとう	767	31.6	

※1日(金) 塩田小5年生、岩田小5年生、東荷小5年生
三輪小5年生、大和中1年生給食なし
※5日(火) 大和中2年生 給食なし
※6日(水) 大和中2年生 給食なし
※7日(木) 大和中2年生 給食なし

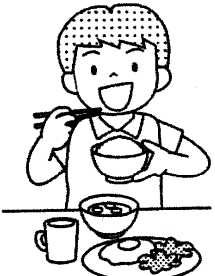
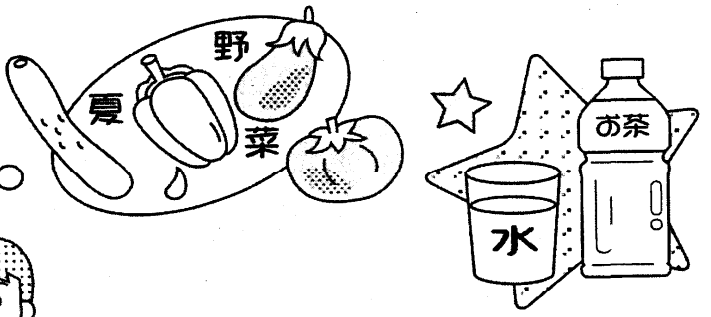
《地産・地消》 材料の欄の ☐ で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

あつ ひ つつ
暑い日が続いています。
こう おん た しつ じ き
高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、
つか
疲れやすく、食欲も減退します。
あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るためにしっかり食べて、
たいりよく
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、
あたま からだ
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～