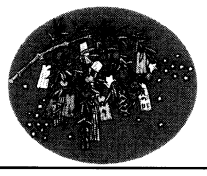


7月分学校給食献立表

平成24年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	赤（からだをつくるもの）の主な材料名	緑（からだのちょうしをととのえるもの）の主な材料名	黄（ねつやちからのもとになるもの）の主な材料名	栄養価 エネルギー	栄養価 蛋白質	家庭でとってほしい食品
					(小) kcal	g	
2 月	ぎゅうどんぶり 牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ 牛乳	こんにゃく・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・きょうかまい・さとう	605	26.3	たまご 緑黄野菜
	とりぼうつくね	とりにく		さとう			
	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	(中) 712	29.3	
3 火	こくとうパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・くろざとう	646	25.2	大豆製品 やさい
	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	じゃがいも・あぶら			
	シーフードサラダ オレンジ	いか・えび	きゅうり・たまねぎ・キャベツ オレンジ	あぶら・さとう	841	31.5	
4 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	583	26.7	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	さとう			
	はっぽうさい	ぶたにく・いか・えび・うずらのたまご	たけのこ・たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし	でんぷん・あぶら	703	31.2	
5 木	小アップルパン 牛乳	牛乳	りんご	こむぎこ・マーガリン・さとう	742	27.2	さかな 緑黄野菜
	とりのからあげ ほうれんそうのソテー	とりにく・ベーコン	ほうれんそう・キャベツ	こむぎこ・あぶら			
	ビーフシチュー おこめのムース	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら・おこめのムース	909	31.7	
6 金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	665	18.5	こざかな やさい
	ほしのコロッケ すのもの	とりにく わかめ	たまねぎ キャベツ・もやし	じゃがいも・パン・こむぎこ・あぶら はるさめ・さとう			
	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 たなばたゼリー	771	20.8	
9 月	むぎごはん あじつけのり 牛乳	のり 牛乳		こめ・むぎ・きょうかあい	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さんぴら	ぎゅうにく・ひらてん	こばう・こんにゃく・にんじん・いんげん	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま	759	30.9	
10 火	小いりこなめし 牛乳	しらすぼし 牛乳	ひろまな	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	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	うどん			
	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	さとう	761	32.8	
11 水	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	685	20.6	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	マヨネーズ・さとう			
	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	アセロラゼリー	875	25.6	
12 木	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	あかしそ	こめ・むぎ・きょうかまい	621	27.4	たまご やさい
	あげざかなのレモンふうみ	メルルーサ	レモン	あぶら・さとう・でんぷん			
	もやしとえだまめのソテー とうふスープ	ベーコン チキンハム・とうふ	もやし・えだまめ たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	あぶら	748	32.3	
13 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 やさい
	あつやきたまご こまつなのおひたし	たまご しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	あぶら・さとう さとう			
	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	
17 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 牛乳	たまねぎ・にんじん・しょうが・かぼちゃ・トマト・なす	こめ・むぎ・きょうかまい	639	19.6	大豆製品 いも類
			ピーマン	じゃがいも・あぶら			
	わかめサラダ ★セレクトデザート★	ささみみずに・わかめ	キャベツ・きゅうり	ごまあぶら・さとう★セレクトゼザート★	775	22.6	
18 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・きょうかまい・あぶら・さとう	610	21.9	さかな 種実類
	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	あぶら あぶら			
	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	じゃがいも	758	26.2	
19 木	バターパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	663	25.3	かいそう 乳製品
	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・グリンピース	じゃがいも・あぶら・さとう			
	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	ごま・さとう・あぶら	812	30.5	
20 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	593	25.8	たまご いも類
	うなぎのかばやき ほうれんそうのごまあえ	うなぎ	ほれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう			
	かきたまじる	たまご・とうふ	たよねぎ・にんじん・ねぎ		724	31.0	

県産米粉パンの日（3火）

塩田小リクエスト献立（5木）

たなばたこんだて（6金）

県産うどんの日（10火）

デザートセレクト（17火）

県産米粉パンの日（19木）

土用のうしの献立（20金）

※12日(木) 塩田小5年生・束荷小5年生・三輪小5年生・岩田小5年生給食なし
※13日(金) 塩田小5年生・束荷小5年生・三輪小5年生・岩田小5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。）

暑い日が続いています。夏休みまであとわずかになりました。

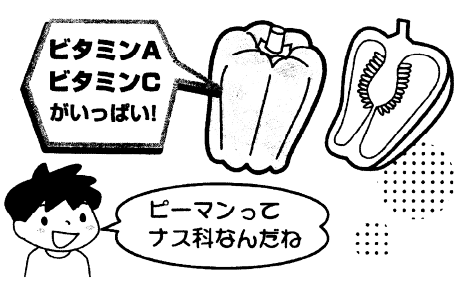
気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事が大切です。食べやすい料理や盛りつけ方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかり栄養をとりましょう。

さっぱりとレモンや酢の酸味をきかせたり、香辛料で味にアクセントをつけるのもよい方法です。おすすめは夏野菜。水分補給にも役立ちます。毎日しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜 ピーマン

ナス科の植物です。とうがらしの仲間のうち、辛くなくて大きいものをフランス語で「ピマン」といい、それがそのまま名前になりました。

夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。肉といっしょにいためたり、フライにして食べるとおいしいですよ。



7月17日(火)は夏野菜のカレーです。かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトを使います。

☆ セレクトデザートは、
①マンゴープリン
②すりおろしりんごのゼリー
のどちらかを選ぶセレクトです！

7月20日(金)は、土用のうしの献立です。小さいですが、うなぎのかばやきがつきます。

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～