



7月分 学校給食予定献立表 (B)





献立目標：あつさにまけないしよくじをしよう

H30.7

◎かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

袋井市立中部学校給食センター

日/曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん	6群 油脂 種実など				
2月		むぎごはん					こめ	おおむぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小学校	小学校	
		なつやさいカレー	ぶたにく だいすこ	チーズ だっしゆんにゅう	にんじん かぼちゃ トマトかん	たまねぎ にがうり にんにく	なす りんご しょうが	こむぎこ さとう レンズまめ	あぶら バター	カレー ワイン ブイオン ケチャップ カレーペースト オールスパイス ソース しお こしょう	673	27.4
		えだまめ				えだまめ				しお	中学校	中学校
3月		ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小学校	小学校	
		あつあげとツナのにもの	あつあげ まぐろみず まぐろあぶらづけ		にんじん	たまねぎ	えだまめ	さとう		しょうゆ みりん さけ かつおぶし だしこんぶ	610	26.8
		ピーマンのにくづめ	ぶたにく とりしパー おから だいすこ		ピーマン	たまねぎ		こめこ さとう	あぶら	しょうゆ ケチャップ ソース ナツメグ しお こしょう	中学校	中学校
4月		みそしる	あぶらあげ だいすこ	みそ	チンゲンサイ	だいこん しいたけ ねぶかねぎ			かつおぶし だしこんぶ	840	36.9	
		チーズ(中のみ)		チーズ								
		げんまいパン						げんまいパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
5月		いかのハーブやき	いか					オリーブ あぶら	バジル ローズマリー パプリカ ワイン しお こしょう	612	27.2	
		こまつなのソテー	ベーコン		こまつな	ふなしめじ コーン		オリーブ あぶら	しょうゆ しお こしょう	中学校	中学校	
		パンプキンポタージュ	だいすこ	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		こめこ	バター なまクリーム	コンソメ ワイン しお こしょう	795	37.4
		ごはん			☆ たなばた ☆							
6月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			小学校	小学校	
		なすのはさみあげ	ぶたにく とりしパー だいすこ			なす しょうが ねぶかねぎ	こむぎこ さとう かたくりこ こめこのパンこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお こしょう かつおぶし だしこんぶ	678	24.0	
		ぎゅうりのすのもの	まぐろみず	わかめ		きゅうり		さとう		しょうゆ す しお	中学校	中学校
		たなばたじる	かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ とうがん えのきたけ		ふ		しょうゆ さけ しお かつおぶし だしこんぶ	864	29.5
7月		たなばたゼリー		(かんてん)		(レモン ぶどう)	(さとう)					
		ロールパン					ロールパン					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		チキンとだいすのトマトにこみ	とりにく だいす だいすこ		にんじん トマト トマトかん	たまねぎ にんにく ふなしめじ ズッキーニ		さとう	あぶら	ケチャップ ワイン チキンガラスープ しお こしょう	682	30.2
8月		ふかししんじゃが					じゃがいも		しお	中学校	中学校	
		ごぼうのごまドレッシングサラダ	だいすこ			ごぼう きゅうり		さとう	ごま	しょうゆ す しお ドレッシング	836	36.6
		スティックチーズ		チーズ								
		ごはん						こめ				
9月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小学校	小学校	
		ししゃものあおじそあげ		ししゃも	あおじそ		こむぎこ	あぶら	しお	647	28.6	
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	きゅうり コーン		さとう	あぶら	しょうゆ す しお こしょう	中学校	中学校
		じゃがいものみそしる	とうふ みそ あぶらあげ だいすこ		はねぎ チンゲンサイ	えのきたけ		じゃがいも		だしこんぶ だしにぼし	855	37.8
10月		なっとう							なっとうのたれ			
		ひやしちゅうかめん					ひやしちゅうかめん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小学校	小学校	
		ひやしちゅうかめく(にく・たまご)	ハム たまご					さとう	あぶら	しお	633	25.3
11月		ひやしちゅうかめく(やさい)			にんじん	きゅうり もやし		ごまあぶら		中学校	中学校	
		ひやしちゅうかめく(だれ)							ひやしちゅうかめく	829	32.2	
		かぼちゃのてんぷら	だいすこ		かぼちゃ			こむぎこ	あぶら	しお		
		れいとうみかん				れいとうみかん						
12月		ごはん			☆ おきなわ ☆							
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			小学校	小学校
		ラフテー	ぶたにく			りんご にんにく	しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ	645	30.3
		とうふチャンプルー	たまご とうふ まぐろあぶらづけ かつおぶし		にんじん	にがうり もやし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう	中学校	中学校
12月		おきなわスープ	かまぼこ	もすく	こまつな	たまねぎ だいこん	かたくりこ		しょうゆ さけ しお かつおぶし だしこんぶ	825	38.9	
		シークワーサーゼリー					(シークワーサー)	(さとう)				

日/曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆類	6群 油脂 種実など				
12	木	げんまいごはん					こめ	げんまい				
		げんまいごはんおにぎり(袋中小5・6食)					こめ	げんまい	しお			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		さばのピリからやき	さば			たまねぎ にんにく	りんご しょうが	さとう		しょうゆ さけ トウバンジャン	604	23.2
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし				しょうゆ	中学校	中学校
とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ だいすこ		はねぎ にんじん	とうがん えのきだけ				かつおぶし だしこんぶ	791	29.3		
13	金	ロールパン					ロールパン					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		ポークビーンズ	ぶたにく だいすこ だいすこ		にんじん さやいんげん トマトかん	たまねぎ にんにく	エリンギ	さとう		チキンガラスープ ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	634	29.6
		スパニッシュオムレツ	たまご ハム		ピーマン あかピーマン			じゃがいも	オリーブ あぶら	しお こしょう	中学校	中学校
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップルかん みかんかん アロエかん	バナナ			はちみつ	808	37.2		
17	火	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		いわしのしょうがに	いわし				しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	656	28.8
		こまつなのごまいため	ぶたにく		こまつな にんじん			かたくりこ	ごま こまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう	中学校	中学校
		すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ	だいこん しいたけ	たまねぎ			しょうゆ さけ しお かつおぶし だしこんぶ	865	38.6
ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト										
18	水	りんごチップパン					りんごチップパン					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		ささみのレモンソース	とりにく				レモン	かたくりこ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ す しお	652	28.7
		パンキンサラダ	だいすこ		かぼちゃ	きゅうり	さとう			ドレッシング しお こしょう	中学校	中学校
やさいスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー	エリンギ コーン			チキンガラスープ しょうゆ ワイン しお こしょう	824	34.8		
19	袋南小 木	うめじゃこむぎごはん		(しらすほし)	(うめ)		こめ おおむぎ	あぶら				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		ちくさやき	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ しお かつおぶし だしこんぶ	645	23.6	
		ごぼうナッツ	だいすこ だいすこ				ごぼう	こめこ かたくりこ	あぶら カシューナッツ	カレー しお こしょう	中学校	中学校
		とうふのすましじる	とうふ		はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				しょうゆ さけ しお かつおぶし だしこんぶ	826	29.3
20	袋南小 高南小 袋南中 金	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							小学校	小学校
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	しょうゆ みりん さけ オイスターソース しお こしょう	594	26.1	
		トマトときゅうりのサラダ			トマト	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	中学校	中学校	
		ちゅうかスープ	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし			ごまあぶら	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	834	34.5
ヨーグルト		ヨーグルト										

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
はし・スプーン・フォークは各自持参してください。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
パン工場で卵・落花生・くるみ・こまを扱っています。
魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。
加工食品については、主な材料名のみ()で表示してあります。
詳細は中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)



「もっと野菜を食べて健康になろう」
野菜が95g以上(小学生1日の1/3の量)
使われている日に、この「野菜いっぱい
マーク」がついています。

しょくじ しょくじ た 食事は3食きちんと食べよう!

えいよう なつ ふせ
栄養バランスのよい食事をきちんととり、夏ばてを防ぎましょう

暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)といった栄養素が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏ばて」とよばれる体調不良を引き起こします。



「夏ばて」を防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。