



# 7月 こんだてよていひょう

今月の目標  
夏バテしない食事をしよう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金		コッパン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ あげれんこんサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン スパゲッティ あぶら さとう みずあめ	たまねぎ なす にんにく しめじ ピーマン トマト れんこん ブロッコリー きゅうり にんじん ブルーベリー	小 629 中 793	23.0 28.5	<p>7日 <b>七夕</b></p> <p>七夕の行事食に「そうめん」があります。古代中国で「7月7日に素餅を食べると一年間無病息災で過ごせる」という風習が生まれました。平安時代に日本に伝えられ、素餅からそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べる風習ができました。今日のデザートは七夕ゼリーです。みなさんの願いごとが叶いますように★</p> <p>12日 <b>タコライス</b></p> <p>タコライスは沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコ料理であるタコスが由来となっています。ごはんの上にタコミートとサラダをのせて食べてください。サラダには旬の夏野菜、トマトを使用しました。</p> <p>19日 <b>ふるさとくまさんデー</b></p> <p>食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 7月の旬の食材は「ピーマン」です。ピーマンにはビタミンCが多く含まれており、そのほか、ビタミンAなどたくさんのビタミンを含んでいる類もしい夏野菜です。給食では「チンジャオロース」にしました。</p>
4	月		むぎごはん	牛乳	さばのしおやき たまねぎのおかかあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ きゅうり かぼちゃ なす にんじん えのきたけ ねぎ	小 606 中 747	27.4 32.5	
5	火		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう ブロッコリーサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー すいか	小 626 中 771	21.8 26.9	
6	水		むぎごはん	牛乳	てばもとのさっぱり ゴーヤサラダ おやこうどん	ぎゅうにゅう ぎょにく とりにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう うどん マヨネーズ	しょうが にんにく にがうり きゅうり にんじん コーン ねぎ たまねぎ しいたけ	小 600 中 771	22.6 30.0	
7	木		むぎごはん	牛乳	ひきこえたたまごのはん やさしいコロッケ そうめんサラダ すましじる・たなばたゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ でんぶん こめこ あぶら そうめん さとう ごまあぶら みずあめ	しょうが にんにく えだまめ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ なつみかん メロン	小 621 中 805	22.2 27.3	
8	金		ミルクパン	牛乳	さかなのパンこやき あまなつサラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ しろいんげまめ スキムミルク	パン オリーブゆパン あぶら さとう じゃがいも バター	にんにく あまなつみかん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	小 607 中 776	27.9 34.7	
11	月		むぎごはん	牛乳	にくじゃが すのもの なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら ちりめん わかめ なっとう	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 622 中 749	26.0 30.0	
12	火		タコライス	牛乳	ごはんはタコミートとサラダ をのせてたべよう コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ チーズ しろいんげまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン コーン パセリ にんじん	小 613 中 751	22.9 27.4	
13	水		むぎごはん	牛乳	ゴーヤチャンプル はるまき もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく かつおぶし もずく	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん にがうり たけのこ キャベツ きくらげ えのきたけ ねぎ	小 618 中 788	22.0 27.0	
14	木		まぜごはん	牛乳	いわしのかんろに いんげんのごまあえ しらたまじる	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう かまぼこ いわし	こめ あぶら さとう ごま もちごめ でんぶん はちみつ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ いんげん もやし キャベツ ねぎ たまねぎ	小 616 中 755	24.1 29.0	
15	金		セルフパーガ	牛乳	パンにさかなフライ、タルタル ソース、サラダをはさんでたべ よう カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	小 607 中 750	24.8 30.1	
19	火		むぎごはん	牛乳	チンジャオロース やきぎょうざ やさしいラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材「ピーマン」)	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ラード ちゅうかめん	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ しいたけ	小 611 中 804	24.3 30.6	
20	水	西小5・6年 の上小5・6年	けいはん	牛乳	ごはんはぐをのせ、スー プをかけ、さいごにのり をのせてたべよう かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ささみ たまご のり ハム こんぶ	こめ ごま マヨネーズ さとう みずあめ ごま	だいこん しょうが なす れんこん しそ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	小 606 中 748	23.0 28.1	



# 8月 こんだてよていひょう

今月の目標  
水分補給をしっかりとしよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
26	金	西小5・6年 の上小5・6年	あげパン	牛乳	スタミナサラダ ポトフ	きなこ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	小 601 中 757	25.2 30.9	<p><b>水分補給の方法</b></p> <p>普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクやミネラルを補給できる飲み物がオススメです。少しずつ、こまめに飲みましょう。</p>
29	月		むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ひやしちゅうかサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら スパゲッティ みずあめ でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 628 中 773	25.8 31.4	
30	火		なつやさいカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう ツナサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ かんてん	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう みずあめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	小 633 中 778	22.4 27.4	
31	水		むぎごはん	牛乳	さばのしおこうじづけ ごまじゃこサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう サバ ちくわ ちりめん とりにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	小 617 中 755	24.4 29.0	
*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。											