

7月 こんだてひょう



令和4年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(バ・ジ・ュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギー
1	きん	●麦ごはん		○親子けんちん汁 ◆なすのみそ炒め ●かつおぶしかけ	こめ むぎ こんにやく ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいず みそ ぶたにく だし (かつおぶし)	にんじん しだいけ ごぼう ねぎ だいこん なす たまねぎ ピーマン にんにく	603 24.4
4	げつ	●麦ごはん		○豆乳豚汁 ◆かぼちゃのそぼろ煮	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく だし (いりこ) てんぷら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース	623 25.7
5	か	コッペパン		○ラビオリスープ ◆チリコンカン ●フルーツ白玉	コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ もも こまつな ピーマン にんにく トマト みかん パイン	656 25.4
6	すい	●麦ごはん		○だぶ(福岡の郷土料理) ◆ホキのんにくソースかけ ◆もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん こむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ホキ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しだいけ にんにく いんげん もやし	609 25.3
7	もく	ミルクパン		○セタスープ ◆ハンバーグのごみそだれ ◆ブロッコリーサラダ・セタゼリー	ミルクパン うおそうめん ごまあぶら ごま さとう でんぶん あぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ オクラ しだいけ ブロッコリー きゅうり キャベツ	616 24.1
8	きん	●麦ごはん		○なす入りマーボー豆腐 ◆御船川とささみのごまサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	なす しだいけ たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく みふねがわ キャベツ	604 24.2
11	げつ	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆わかめといかの酢の物 ●ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ あぶらあげ てんぷら ちくわいか しらす くきわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しだいけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	668 29.4
12	か	丸パン		○野菜のスープ煮 ◆タンドリーチキン ◆ごぼうサラダ	まるパン じゃがいも ごま /エッグ マネズ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ ごぼう きゅうり	600 28.4
13	すい	●麦ごはん		○中華風かき玉スープ ◆焼き肉風炒め	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ ピーマン しょうが にんにく りんご	612 24.0
14	もく	●麦ごはん		○塩肉じゃが ◆厚焼き卵 ◆ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あつやきたまご こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ しだいけ ピーマン キャベツ	650 25.9
15	きん	●麦ごはん		○南関揚げのみそ汁 ◆きびなごカレーフライ ◆トマトサラダ・味付けのり	こめ むぎ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ なんかんあげ だし (いりこ) きびなごカレーフライ みそのり	たまねぎ にんじん ねぎ トマト きゅうり コーン	611 20.7
19	か	食パン いちごジャム		○クリームスパゲティ ◆キャベツパインサラダ	しょくパン いちごジャム さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり パイン	718 23.8
20	すい	●麦ごはん		■馬肉と夏野菜のカレー ◆コロコロピーンズサラダ	こめ むぎ あぶら /エッグ マネズ さとう	ぎゅうにゅう ばにく チーズ ミックスピーンズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんじん コーン きゅうり にんにく しょうが りんご えだまめ	634 24.5

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

※新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉を提供いただきます。7月は20日の「馬肉と夏野菜のカレー」に使っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

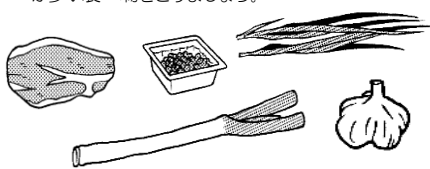
1 偏った食事をしない

あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいもののばかりを食べないようにしましょう。

