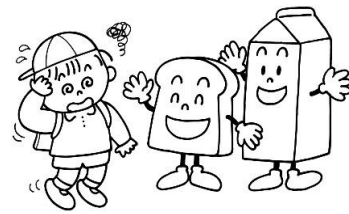




こんだてひょう



2020年度
御船町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	水	ばすじカレー	牛乳	カシュチップサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう ごまあぶら	うまにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ レタス きゅうり	685 21.6
2	木	セルフバーガー	牛乳	にらたまスープ まめひじきサラダ	パン あぶら でんぷん	ハンバーグ ぎゅうにゅう たまご ひじき だいず ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン しめじ きゅうり	598 26.3
3	金	キムチごはん	牛乳	わかめスープ あじごまフライ かっぱづけ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ あじごまフライ	しょうが にんじん ねぎ キムチ えのき たまねぎ にんじん きゅうり	625 25.8
6	月	むぎごはん	牛乳	なすのみそしる さかなのなんばんづけ くきわかめのつくだに	でんぷん こむぎこめ むぎ あぶら さとう ごま	ホキ(生) ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ くきわかめ	なす たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん	616 23.4
7	火	セルフドッグ	牛乳	キャベツとミートボールのスープ かみかみチーズサラダ 天の川ゼリー	コッパン じゃがいも あぶら 天の川ゼリー	ぎゅうにゅう ポークブランク いりだいず ミートボール ミックスビーンズ チーズ	セロリ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	668 30.3
8	水	むぎごはん	牛乳	ビーフステーキ コンソメスープ 3しょくいため	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン 和牛 (わぎゅう)	たまねぎ にんじん コーン しめじ セロリ キャベツ ほうれんそう	901 25.0
9	木	ソフトフランス	牛乳	くろまめきなこクリーム サラダうどん チキンナゲット・ミニトマト	ソフトフランス くろまめきなこクリーム うどん あぶら	ぎゅうにゅう ツナ わかめ チキンナゲット	レタス きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	685 22.8
10	金	きんぴらごはん	牛乳	つみれじる いわしのかんろに もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく ぎゅうにゅう とうふ こんさいいりつくねいわし	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ はくさい えのきたけ きゅうり もやし	670 28.9
13	月	むぎごはん	牛乳	たまごスープ ホキのてんたまあげ ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ホキ こんぶ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しめじ ピーマン もやし	610 21.2
14	火	むぎごはん	牛乳	さつまじる れいしゃぶサラダ	こめ むぎ さつまいも ごま こんにゃく さとう ねりごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく いりこ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり レタス たまねぎ ピーマン	621 21.0
15	水	むぎごはん	牛乳	しんじゃがいものそぼろに ごますあえ なっとう	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こおりとうふ ちぎりあげ なっとう	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし きゅうり	666 27.3
16	木	パン	牛乳	れいせいスパゲティ レバーのカシュナッツいため	パン さとう スパゲティ でんぷん オリーブオイル あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう ツナ レバー とりにく	トマト レタス きゅうり ピーマン	624 27.6
17	金	なんかんあげ まぜごはん	牛乳	ふしそうめんじる ほうれんそうのだしまきたまご みんねがわのナムル	こめ むぎ あぶら さとう ごま そうめん ごまあぶら	なんかんあげ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご	にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ みんねがわ もやし きゅうり	586 21.4
20	月	むぎごはん	牛乳	すぶたふう ハンサンスー あじのり	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふ ハム ぶたにく だいず ぎゅうにゅう あじのり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン もやし きゅうり きくらげ	674 22.1
21	火	チリコンカツサンド	牛乳	とうがんのスープ あんにんフルーツ	コッパン ごまあぶら あんにとろふ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン つくね とうふ	えだまめ たまねぎ とうがん しめじ ねぎ パイン もも みかん	618 27.3
22	水	ビーフピラフ	牛乳	やさいスープ シーザーサラダ	こめ むぎ バター あぶら ドレッシング クルトン	わぎゅう ぎゅうにゅう カクテルウイナー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しめじ みずな レタス きゅうり	679 19.1
27	月	むぎごはん	牛乳	チャージャンとうふ かいそうサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ かいそう	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ コーン きゅうり	642 26.6
28	火	こくとうパン	牛乳	ひやしちゅうか はるまき とうもろこし	こくとうパン はるまき ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ハム たまご	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし	631 23.6
29	水	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる ぶたにくしょうがやき	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ぶたにく	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン	639 29.6
30	木	ミルクパン	牛乳	しるビーフン ミックスかりんとう	ミルクパン ビーフン あぶら さつまいも こくとう みずあめ いりごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず いりこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	732 28.7
31	金	タコライス	牛乳	ワンタンスープ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン レモンゼリー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ トマト レタス もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ	678 26.4

☆献立は都合により変更する場合があります。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささぎ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



※ 7月7日には七夕ゼリーがつきます。

夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに
注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。