

7月給食献立表

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

明和町教育委員会

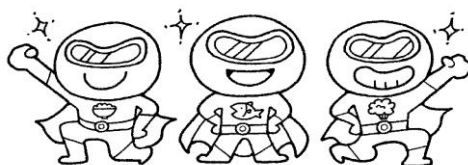
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそかけ ビーフンいため	とうふ ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	こめ さんおんとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	633 kcal 25.1 g
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きゅうりのしおこんぶあえ すましじる	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう あおりの こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ てんぷらこ	あぶら	597 kcal 25.1 g
3 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ マカロニサラダ	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さんおんとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	627 kcal 25.0 g
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ポイルキャベツ なつやすいのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ パンこ	あぶら	594 kcal 23.3 g
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたコロッケ キャベツのしそあえ そうめんじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ オクラ	たまねぎ なす キャベツ	こめ パンこ そうめん ゼリー こむぎこ	あぶら	593 kcal 21.4 g
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース ちゅうかふうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	570 kcal 22.7 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ もすくスープ	あじ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら	585 kcal 23.6 g
10 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぐだくさんやきそば ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パン めん	あぶら ごまドレッシ ング	552 kcal 22.4 g
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに こまつなごまあえ さわにわん	まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが もやし だいこん たけのこ	こめ さんおんとう	ごま	561 kcal 32.1 g
★食育の日★ 明和町でとれた、かぼちゃ・なすを使って夏野菜のカレーを、きゅうりでサラダを作ります！！									
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	なつやすいのカレー かんきつふうみのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	こめ ルウ	あぶら ドレッシング	558 kcal 20.7 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのみそいため わかめときゅうりのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	なす たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう	あぶら	615 kcal 25.4 g

注) 献立は都合により変更することがあります。



し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているかもしれません。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。