

7月給食献立表

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

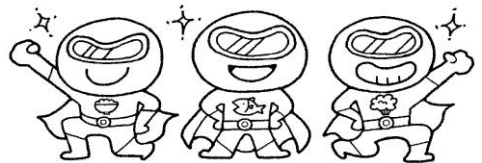
明和町教育委員会

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 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	チリコンカン マカロニサラダ	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	625 kcal 25.8 g
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものからあげ ゆかりあえ しろみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しそ はねぎ にんじん	しょうが だいこん もやし	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	629 kcal 22.7 g
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ちゅうかふうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが キャベツ 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	597 kcal 23.6 g
6 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのなんばんづけ きりほしだいこんのもの	いわし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	661 kcal 27.6 g
7 火	ちらしずし ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ そうめんじる たなばたゼリー	ツナ だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ	とうもろこし きゅうり たまねぎ なす たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ さんおんとう そうめん ゼリー	あぶら	640 kcal 24.7 g
8 水	こがたコッパン ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース だいすサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ レモン	パン スパゲッティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	608 kcal 25.8 g
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものキムチに はるさめとわかめのすのもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ きゅうり キャベツ キムチ	こめ じゃがいも はるさめ さんおんとう	あぶら ごま	595 kcal 22.8 g
10 金	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 ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ	こめ てんぷらこ	あぶら	597 kcal 23.0 g
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ひややっこ なすとぶたにくのみそいため	とうふ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	なす たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら	654 kcal 29.3 g
食育の日 三重県でとれた、かぼちゃ・なす・ピーマン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 火	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー きゅうりとコーンのサラダ	とりにく ツナ	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 きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ ルウ さんおんとう	あぶら	600 kcal 20.5 g
15 水	コッパン ぎゅうにゅう	ホキフライ リヨネースポテト ABCコンソメスープ	ホキ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	パン パンこ かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	611 kcal 25.1 g

注) 献立は都合により変更することがあります。

しっかりと食べて



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、多くなっていませんか？ 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。

