



7月学校給食献立表

平成27年度 水口学校給食センター TEL 62-0743 FAX 63-4250

日曜	主食	牛乳	献立名	主な使用材料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	★びわ湖の日献立 水 ごはん		びわ湖産わかさぎのてんぷら なめこのみそしる ひじきのにつけ	牛乳 わかさぎ ひじき わかめ みそ ちくわ	米 さとう てんぷら粉 ひまわり油 サラダ油	なめこ たまねぎ にんじん さやいんげんまめ 赤こんにやく
2	木 ちゅうかめん		はるまき ジャージャーめんのぐ ナムル	牛乳 とりにく 赤みそ ぶた肉	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ごま ごま油 ひまわり油	たまねぎ にんじん ねぎ いら 干しいたけ たけのこ もやし ほうれんそう にんにく きゃべつ
3	★カルちゃんの日 金 ごはん		やきししゃも※ にくじゃが しがげんさんだいずのなっとう	牛乳 ぎゅう肉 ししゃも なっとう	米 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげんまめ 糸こんにやく
6	★カミカミ献立 月 むぎごはん		とうふのまさごあげ ぶりだんごじる するめ こんぶとじゃこ入りきんぴら	牛乳 とうふ とり肉 ぶり みそ するめ ぶた肉 こんぶ ちりめんじゃこ	米 おおむぎ さとう ひまわり油 パン粉 でんぷん	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが えだまめ ごぼう 青ピーマン
7	★七夕献立 火 ドライフルーツパン		ほしがたハンバーグ ☆ あまのがわスープ きゅうりとコーンのソテー たなばたゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 魚そうめん とり肉 ほしかまぼこ	パン さとう パン粉	たまねぎ にんじん きゅうり オクラ とうもろこし パパイヤ パイナップル レーズン
8	★全国郷土料理(長野県) 水 きのごはん		こうやとうふのからあげ おおびら のぎわなあえ	牛乳 とり肉 こうやどうふ	米 さといも さとう こむぎこ でんぷん	にんじん しらたき ねぎ ほしいたけ のぎわな だいこん しめじ まいたけ
9	木 しょくパン チョコクリーム		オムレツ ラタトゥイユ ゆでブロッコリー パンパンジードレッシング	牛乳 たまご ベーコン	パン さとう オリーブ油	かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ なす にんじん 青ピーマン トマト にんにく ブロッコリー
10	★鉄ちゃんの日 金 ごはん		レバー入りミンチカツ あつあげと牛肉のオイスターソースのため えだまめ	牛乳 ぎゅう肉 とり肉 とりレバー 厚揚げ	米 パン粉 さとう でんぷん こむぎこ ひまわり油	たまねぎ もやし にんじん えだまめ いら しょうが
13	★アゲーくんの日 月 はつがげんまい ごはん		シューマイ※ マーボーなす かんぴょうのかみかみあえ ハム	牛乳 ぶた肉 高野とうふ とうふ 赤みそ みそ	はつがげんまい 米 さとう ごま油 でんぷん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ 干しいたけ にんにく しょうが なす かんぴょう とうもろこし
14	★ハムバーガーをつくるう 火 こめこカットまるパン ケチャップ		コーンポタージュスープ きゃべつのソテー	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 パン粉 こめこ サラダ油	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゃべつ ほうれん草
15	水 ごはん		しろみぎかなフライ なつやすいかレー とうもろこし フローズンヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ほき	米 小麦粉 パン粉 ひまわり油	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが かぼちゃ 青ピーマン とうもろこし
16	★ふるさと献立 木 白ごはん うめぼし		しが県産朝じめあゆのしおやき とうがんととりにくのうまに 赤こんにやくのおかかいため	牛乳 あゆ とり肉 厚揚げ かつおぶし	米 でんぷん サラダ油 さとう	とうがんにんじん さやいんげんまめ こんにやく 赤こんにやく うめぼし

*使用食材など質問があれば水口学校給食センターまでお問い合わせください。
 *材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
 *月・水・金・16日は空弁当箱を持って登校しましょう。
 *麺製造工場では、小麦粉・そば粉・卵・乳を含む製品を製造しています。
 *パン製造工場では、卵などを含む製品を製造しています。(別紙参照)



給食の食材は、保護者の皆様からいただいております。給食費のみでまかなっております。お支払いをしていただかないと、給食材料を買うことができません。必ずお支払いください。

★放射能測定結果★
5月25日～6月22日までの測定結果は、全て不検出でした。

食べたことがあるかな?
「びわ湖に住む魚」



すえび



せじみ



にろ鮎



びわます



こい



あゆ



わかぎ

▲「ふなずし」の原料 ▲びわ湖固有種

★ なつやすみ しょくいく 10のやくそく ★

な

生ものや、肉の生やけにちゅうい!

つ

つめたいものの飲みすぎに気を付けて!

や

やさしいは毎食たくさん食べましょう!

す

すききらいせず、しっかりたべよう!

み

牛乳、乳製品もできるだけ毎日たべましょう!

け

けいかくをたててすごそう! おやつは時間と量をきめて!

ん

うんちは自分の体からのおたより!

こ

こまめな水分ほきゅうをわすれずに!

う

海の幸、かいそうや魚をたべよう!

に

日本の伝統食、豆やだいずせいひんをたべよう!