



7月 学校給食献立表



平成28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)	カや熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 金	★びわこの日 ごはん		あさじめあゆのおやき 比叡ゆばのすましじる かんぴょうとぶた肉のいためもの	牛乳 あゆ ゆば かまぼこ ぶた肉	米 サラダ油 さとう	たまねぎ しめじ にんじん 青ねぎ かんぴょう きゃべつ
4 月	★鉄ちゃんの日 むぎごはん		レバー入りハンバーグ 赤こんにやくのにくじゃが ほうれん草のにびたし	牛乳 ぶた肉 とり肉 とりレバー かつおぶし	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう	たまねぎ いんげんまめ 赤こんにやく にんじん ほうれん草 もやし
5 火	食パン いちごジャム		かぼちゃひき肉サンドフライ ラタトゥイユ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 でんぶん ひまわり油 オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ なす にんじん 青ピーマン トマト にんにく ブロッコリー
6 水	★七夕献立 ちらしずし		星型メンチカツ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うおそうめん	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん ひまわり油	れんこん かんぴょう 干しいたけ にんじん たけのこ おくら たまねぎ
7 木	★カミカミ献立 うずまきパン		いかステーキ こんさいスープ れんこんのサラダ ごまドレッシング	牛乳 いか とり肉	パン サラダ油 じゃがいも ごま	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ れんこん とうもろこし
8 金	★カルちゃんの日 ごはん		ししゃもフライ※ とうふのみそ汁 こまつなのカレーいため	牛乳 ししゃも とうふ 油あげ みそ ぶた肉	米 小麦粉 パン粉 ひまわり油 サラダ油	たまねぎ にんじん 青ねぎ こまつな しめじ
11 月	麦ごはん		さばのおやき たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 さば ちくわ みそ ぎゅう肉	米 麦 さとう サラダ油	たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう
12 火	★ファイバー くんの日 中華めん		やきぎょうざ ※ ジャージャーめんのぐ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 とりひき肉 赤みそ	中華めん 小麦粉 でんぶん さとう	キャベツ なら しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ にんにく もやし ほうれん草
13 水	★全国郷土料理(愛媛県) たいめし		じゃこ天 いもたき みかんゼリー	牛乳 たい さかなのすり身 卵白 とり肉 油あげ	米 さとう でんぶん 白玉だんご さといも	こんにやく にんじん さやいんげん豆 干しいたけ
14 木	★ハンバーガーをつくらう 丸カットパン トマトケチャップ		ハンバーグ トマトスープ きゃべつのソテー	牛乳 とり肉 ぶた肉	パン パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん じめじ マッシュルーム トマト きゃべつ
15 金	ごはん		チキンカツ なつやさいカレー とうもろこし フローズンヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 フローズンヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 ひまわり油	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん なす 青ピーマン とうもろこし
19 火	★ふるさと献立 ごはん うめぼし		すごもろこのかりんあげ こうかふるさと汁 滋賀県産だいのすのもの	牛乳 すごもろこ ぶた肉 みそ とり肉 だいず	米 でんぶん ひまわり油 黒ごとう さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん 青ねぎ 赤こんにやく うめぼし

※7/8 ししゃもフライ 小学校2尾、中学校2尾
 ※7/12 やきぎょうざ 小学校2個、中学校3個

夏の食生活

なつやす ちゅう えいよう しょくじ こころ
 夏休み中も栄養バランスのよい食事を心がけ、
 1日3食のリズムを守りましょう。

朝ごはんをしっかりたべよう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとになります。いろいろな食品を組み合わせて、毎日



やさいをいっぱいたべよう

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜にはビタミンがたっぷり。とくに色の濃い野菜をたくさんたべましょう。



食中毒に気をつけよう

夏は食中毒を起こす細菌が元気になる季節。生ものはなるべく食べないようにし、食べ物は冷蔵庫に入れるように



のどがかわいたらお茶や牛乳をのもう

夏は積極的に水分をとりましょう。ジュースにはたくさんのお砂糖が入っていて、余計にのどが温いたり、疲れやすくなります。



卵・肉・魚などのたんぱく質もしっかりとろう

暑い時は「そうめん」などあっさりしたものを食べることが多くなりますが、血や肉になるたんぱく質を多く含



冷房はひかえめにしよう

外と室内の気温差は5℃以内がいいそうです。副交感神経と交感神経のバランスがくずれて、夜ねむれなかったり、だるい、

おねがい
 保護者の皆様からいただいております給食費は全て子どもたちの給食材料を買うためのお金です。お支払いをしていただかないと、毎日の給食材料を買うことができません



- * 使用食材などご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・19日は空弁当箱を持って登校しましょう。
- * 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)
- * 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。

★放射能測定結果★

5月30日から6月27日までの測定結果は、すべて不検出でした。