



平成28年度7月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL 82-0503 FAX 82-0784



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	金	びわ湖の日 ごはん こあゆ		こあゆ豆煮 豚じゃが キャベツの甘酢煮	牛にゆう こあゆ かんでん 大豆 豚肉 こんぶ	米 さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しらたき いんげんまめ キャベツ
4	月	鉄ちゃんの日 むぎごはん 貧血を防ごう!		ハンバーグ和風ソースがけ わかめのみそ汁 ほうれん草のひたし	牛にゆう 豚肉 大豆 豚レバー かつおぶし 油揚げ わかめ みそ	米 むぎ さとう パン粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 もやし
5	火	黒糖パン		白身魚のフライ コンソメスープ ジャーマンポテト	牛にゆう ホキ 大豆 とり肉 ベーコン	小むぎこ でんぷん パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ グリーンピース とうもろこし
6	水	かるちゃんの日 ごはん カルシウムたっぷり		ししやも とうふのみそ汁 こまつなのカレー炒め	牛にゆう ししやも とうふ みそ 油揚げ	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ
7	木	たなばた献立 コッペパン 晴れますように		とんかつソースがけ セタスープ セタゼリー	牛にゆう 豚肉 大豆 かまぼこ	小むぎこ でんぷん さとう パン粉 油	オクラ たまねぎ にんじん
8	金	かみかみ献立 ごはん あごを鍛えよう		いかの照り焼き 根菜みそ汁 れんこんの土佐煮	牛にゆう いか みそ とり肉 かつおぶし	米 さとう でんぷん	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにやく
11	月	むぎごはん		揚げさばの韓国風 中華スープ もやしのナムル	牛にゆう さば みそ とり肉	米 むぎ でんぷん 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん たら もやし ほうれん草
12	火	コッペパン		オムレツ マーマレード ミネストローネ たまねぎの和風炒め	牛にゆう たまご とり肉 かつおぶし ちくわ	小むぎこ でんぷん さとう 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト
13	水	全国味めぐり しそごはん ～鹿児島県～		きびなごフライ ぶた汁 なます	牛にゆう きびなご 大豆 豚肉 みそ 麦みそ 油揚げ	米 さとう 油 小むぎこ ごま じゃがいも	赤しそ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん
14	木	たて切り コッペパン		フランクフルト 米粉スープ キャベツのカレーソテー	牛にゆう とり肉 ぶた肉 豆乳	小むぎこ 油 米粉 でんぷん さとう じゃがいも	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ
15	金	ごはん		チキンナゲット 夏野菜カレー 海藻サラダ	牛にゆう とり肉 大豆 おから ぶた肉 海そうミックス	米 パン粉 でんぷん さとう 小むぎこ 米粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが とうもろこし
19	火	ふるさと献立 ごはん 地域の食べ物		いさざの南蛮漬け 甲賀ふるさと汁 赤こんにやくと大豆の煮物	牛にゆう いさざ ぶた肉 みそ とり肉 大豆	米 米粉 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 赤こんにやく

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております。給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
給食センター：0748-82-0503 (FAX 0784)
★都合により材料の一部を変更することがあります。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 2 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 3 夏野菜をしっかりと食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 4 冷房に気をつける。**
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

元気のひみつは・・・
早寝早起き

これを守って夏休みを全力で楽しもう!

夏休みの食生活目標をたてよう。

チェック

朝・昼・夕、きちんと食べる。

チェック

冷たいものを食べ過ぎない。

チェック

お手伝いをする。

チェック

野菜を食べる。