

7月 学校給食献立表

小がっこう用

平成30年度

水口学校給食センター

TEL62-0743

FAX63-4250

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)
2 月	★びわこの魚を学ぶ日 ごはん		こあゆのかりんあげ こうかふるさとじる 赤こんにゃくのおかか	牛乳 こあゆ 油あげ みそ かつおぶし	米 でんぷん さとう 黒さとう ごま	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ つきこんにゃく 赤こんにゃく
3 火	ごはん		ハンバーグ えびボールのあます はるさめいため	牛乳 すり身 えび とり肉 だいず	米 でんぷん はるさめ ラード ごま油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし
4 水	コッペパン みかんジャム		ウインナー キャロットスープ えだまめとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	パン ジャム 米粉 油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ パセリ えだまめ とうもろこし
5 木	★鉄ちゃんの日 わかめごはん		あつやきたまご いわしのだんごじる きりぼしだいこんのかみかみに	牛乳 卵 いわしつみれ わかめ	米 さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん キャベツ
6 金	★セタこんだて うずまきパン のむヨーグルト		ほしがたカレーメンチカツ セタコンソメスープ セタゼリー	のむヨーグルト ぶた肉 魚そうめん ほしかまぼこ だいず	パン こむぎ粉 パン粉 でんぷん セタゼリー 油	たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ
9 月	ごはん		シーフードステーキ トマトのスープ きゅうりのサラダ イタリアドレッシング	牛乳 たらすり身 いか えび とり肉	米 油 でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし
10 火	★カルちゃんの日 ごはん		あげだしとうふのみぞれあん ごまみそじる こまつなのじゃこいため	牛乳 とうふ みそ ちりめんじゃこ だいず	米 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも 米粉 さとう	だいこん たまねぎ にんじん こまつな もやし
11 水	★全国郷土料理(沖縄県) こくとうパン		ゴーヤチャンプルー もずくスープ パイナップル	牛乳 ぶた肉 あつあげ かつおぶし もずく とり肉	こくとうパン 油	にがうり にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ パイナップル
12 木	★ファイバーくんの日 ごはん		さばのしおやき こんさいじる かぼちゃのそぼろに	牛乳 さば 油あげ みそ とり肉	米 さとう	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ かぼちゃ
13 金	ちゅうかめん		コーンシューマイ※ ジャージャーめんのぐ いんげんとにんじんのいためもの	牛乳 だいず とり肉 赤みそ	ソフトめん 油 さとう でんぷん ラード こむぎ粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にんにく さやいんげん とうもろこし
17 火	ごはん		えだまめコロッケ なつなさいカレー かいそうサラダ わふうドレッシング	牛乳 かんてん ぶた肉 わかめ くきわかめ こんぶ	米 油 じゃがいも さとう パン粉 米粉 こむぎ粉 でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ なす ピーマン だいこん えだまめ
18 水	★かみかみこんだて ごはん		いかのてんぷら とうがんのすましじる こんぶとじゃこいりきんぴら	牛乳 いか とり肉 こんぶ ちりめんじゃこ	米 さとう こむぎ粉 でんぷん 油	とうがん にんじん しょうが ねぎ ごぼう
食育の日	★ふるさとこんだて		あゆのしおやき かしわのじゅんじゅん ひじきとツナのあえもの	牛乳 あゆ とり肉 やきとうふ ひじき まぐろ	米 ふ さとう たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく ねぎ れんこん
19 木	ごはん					

※7/13 コーンシューマイ 小学校2こ、中学校3こ

夏休みも3食、おいしくバランスよく食べましょう！！

朝ごはんをしっかり食べよう

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、毎日必ず食べましょう。



野菜をいっぱい食べよう

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食べましょう。



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しましょう。



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みましょう。ジュースにはたくさんのさとうが入っていて、余計にのどがかわいたり、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む食品も一緒に食べましょう。



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、肩こりなどの不調を感じます。

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・火・木・18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23日から6月25日までの測定結果は、すべて不検出でした。