



# 平成30年度7月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784



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)
2月	かみかみ献立 ごはん あごを鍛えよう		ハンバーグきのこあんかけ 根菜みそ汁 こんぶとじゃこの炒め物	牛にゅう とり肉 だいず みそ こんぶ じゃこ	米 ラード パンこ さとう でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ しめじ ピーマン だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう
3火	ごはん		あじの塩焼き とり肉とじゃがいもの南蛮煮 キャベツのおかかあえ	牛にゅう あじ とり肉 白みそ かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん ごぼう グリンピース キャベツ
4水	コッペパン	飲む ヨーグル ルト	ウインナーソースがけ キャロットスープ えだまめとコーンのソテー	飲むヨーグルト 豆にゅう ウインナー	小むぎこ さとう 米こ	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし
5木	鉄ちゃんの日 わかめごはん 貧血を防ごう!		厚焼きたまご つみれ汁 ほうれん草ともやしのあえ物	牛にゅう わかめ たまご いわし たら	さとう でんぷん 油 米	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ほうれん草 もやし
6金	たなばた献立 ソフトめん 晴れますように		やさいのかき揚げ セタ汁 キラキラもち	牛にゅう だいず 星型かまぼこ	ソフトめん 油 小むぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ねぎ オクラ 干しいたけ
9月	ごはん		コーンシューマイ マーボーなす キャベツの中華あえ	牛にゅう だいず ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ たら	米 でんぷん パンこ 小むぎこ さとう ごま油	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん なす キャベツ
10火	ごはん		さわらの照り焼き とうふのすまし汁 やさい炒め	牛にゅう さわら とうふ ベーコン	米 さとう でんぷん 油	ねぎ えのきたけ もやし たまねぎ にんじん キャベツ
11水	ファイバーくんの日 うずまきパン 食物せんいたっぷり		ぶた肉のバーベキューソース炒め 切り干しだいこんのスープ えだまめ	牛にゅう ぶた肉 とり肉	小むぎこ さとう 油 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん 切り干しだいこん えだまめ
12木	かるちゃんの日 ごはん カルシウムたっぷり		厚揚げのみぞれあん ごまみそ汁 こまつな とちくわのあえ物	牛にゅう 厚揚げ みそ ちくわ かつおぶし	米 さとう でんぷん じゃがいも ごま	だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ
13金	ごはん		さばの塩焼き とうがんのすまし汁 ツナとひじきのあえ物	牛にゅう さば とり肉 まぐろ ひじき	米 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	とうがん にんじん しょうが たまねぎ ねぎ
17火	ごはん		メンチカツ 夏やさいかレー キャベツの甘酢煮	牛にゅう ぶた肉 だいず とり肉	米 パン粉 小むぎこ さとう 油 でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ なす ピーマン キャベツ にんじん
18水	全国味めぐり 黒糖パン ～沖縄県～		ゴーヤチャンプル もずくスープ パインアップル	牛にゅう ぶた肉 厚揚げ かつおぶし もずく とり肉	小むぎこ 油	にがうり にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ パインアップル
19木	ふるさと献立 ごはん 地域の食べ物		いさざのから揚げ たまねぎのみそ汁 赤こんにゃくのきんぴら	牛にゅう いさざ 油あげ みそ とり肉	米 でんぷん 油 さとう	たまねぎ キャベツ ねぎこんにゃく 赤こんにゃく

## 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 夏野菜をたっぷり食べる。

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。

冷房の中になると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると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)ものを食べるときは、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。

6月20日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。

元気のひみつは・・・  
**早寝早起き 朝ごはん!**  
これを守って 夏休みを 全力で 楽しもう!

★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。  
★都合により材料の一部を変更することがあります。

## 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。