



7月 学 校 給 食 献 立 表

令和元年度

水口学校給食センター

TEL62-0743

FAX63-4250

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 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 月	★びわこの日のこんだて ごはん		こあゆのおちゃあげ ゆばのすましじる 赤こんにゃくのおかか	牛乳 こあゆ ゆば かまぼこ かつおぶし	米 でんぷん 油 さとう	土山茶 干しいたけ たまねぎ みつば こんにゃく 赤こんにゃく
2 火	ごはん		さけのしおやき すりみだんごのみそしる いんげんのしおこんぶあえ	牛乳 さけ すりみだんご みそ しおこんぶ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん
3 水	★はさんでたべよう 丸カットパン クチャップ		ハンバーグ コンソメスープ キャベツのカレーソテー	牛乳 とり肉 だいず ベーコン	パン 油 ラード パン粉 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ
4 木	★かみかみこんだて ごはん		イカのてりやき こんさいのみそしる きんぴらごぼう	牛乳 いか 油あげ みそ 牛肉	米 さとう でんぷん 油 ごま油	だいこん れんこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく
5 金	★たなばたこんだて こくとうパン		ほしがたメンチカツ たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳 だいず ぶた肉 魚そうめん ほしかまぼこ	こくとうパン パン粉 こめ粉 さとう ゼリー でんぷん 油	たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ
8 月	ごはん ふりかけ		とびうおフライ とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこん	牛乳 とびうお だいず とうふ 油あげ わかめ みそ ちくわ ふりかけ	米 油 さとう パン粉 こむぎ粉 でんぷん	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん
9 火	★ファイバーくんの日 はつがげんまい ごはん		おからバーグのあんかけ ちくぜんに きゃべつのあますあえ	牛乳 とり肉 おから だいず	米 発芽玄米 パン粉 油 こむぎ粉 さとう でんぷん さといも	たけのこ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ
10 水	コッペパン りんごジャム		オムレツ ミネストローネ えだまめとコーンのソテー	牛乳 卵 ベーコン	パン ジャム 油 米粉マカロニ じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん トマト えだまめ とうもろこし
11 木	ごはん 70-3 ヨーグルト		やきチキンナゲット※ なつやさいカレー かいそうサラダ イリアド レッツァ	牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 くわわかめ こんぶ わかめ フロズンヨーグルト	米 油 マッシュポテト さとう ドレッシング	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 だいこん
12 金	★カルちゃんの日 ソフトめん とろろこんぶ		ししゃものこめコフライ※ こまつなのかやくじる ひじきのにつけ	牛乳 ししゃも ぶた肉 ひじき さつまあげ とろろこんぶ	ソフトめん 油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん
16 火	ごはん		ぎょうざ※ マーボーなす もやしのナムル	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ だいず	米 こむぎ粉 ラード さとう ごま ごま油 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ いら にんじん にんにく しょうが なす 干しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう
17 水	★全国郷土料理(鹿児島県) ごはん		きびなごのからあげ むぎみそのぶたじる さんしょくになます	牛乳 きびなご ぶた肉 むぎみそ	米 油 でんぷん さつまいも さとう	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり だいこん
18 木	★鉄ちゃんの日 ごはん		とりとレバーのオーロラに ほうれんそうのすましじる えだまめ	牛乳 とり肉 とりレバー とうふ かまぼこ	米 でんぷん さとう 油 さつまいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん えだまめ
食育の日	★ふるさとこんだて		あさじめあゆのしおやき	牛乳 あゆ	米 油 さとう	たまねぎ にんじん
19 金	ごはん		こうかふるさとじる しがけんさんだいずのもの	油あげ みそ とり肉 だいず こんぶ	じゃがいも	ねぎ 赤こんにゃく

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と食べよう

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て、毎日



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



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と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。

*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・17日、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。
 *5月20日～6月11日までの放射能測定結果は全て不検出でした。 ★給食の食材は保護者さまからの給食費のみで賄います。お支払いがないと給食ができません。必ずお支払い下さい。

※7月11日(木) 焼きチキンナゲット
 ※7月12日(金) ししゃもの米粉フライ
 ※7月16日(火) ぎょうざ

小学校2こ 中学校3こ
 小学校1～4年1尾
 小学校5・6年・中学校2尾
 小学校2こ 中学校3こ