



令和元年度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)
1 月	びわこの日献立 ごはん びわこの恵み		こあゆのお茶揚げ ゆばのすまし汁 かんぴょうと豚肉の炒め物	牛にゅう こあゆ ゆば とうふ ぶた肉	米 でんぷん 油 さとう	茶 たまねぎ にんじん みつば かんぴょう キャベツ
2 火	ごはん		ぎょうざ マーボーなす もやしのあえ物	牛にゅう ぶた肉 みそ だいず とうふ 赤みそ	米 油 さとう でんぷん	キャベツ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ なす にんじん もやし
3 水	カット入り 丸パン		ハンバーグソースがけ コンソメスープ キャベツのソテー	牛にゅう とり肉 だいず ベーコン	小むぎこ パンこ さとう じゃがいも ラード	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ
4 木	ごはん		さわらのにんにくソース 油揚げのみそ汁 もずく	牛にゅう さわら とり肉 油あげ みそ もずく	米 さとう でんぷん	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
5 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 七夕汁 七夕ゼリー	牛にゅう だいず 星型かまぼこ とり肉	ソフトめん 小むぎこ 油	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しゅんぎく オクラ 干しいたけ
8 月	ごはん		ショーロンポー わかめスープ はるさめの甘酢炒め	牛にゅう ぶた肉 なると わかめ とり肉	米 はるさめ でんぷん 小むぎこ 油 さとう	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん 干しいたけ
9 火	かみかみ献立 発芽玄米ごはん よくかも！		あじフライ えのきたけのすまし汁 こんぶとじゃこのきんぴら	牛にゅう あじ とうふ こんぶ ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 パンこ 小むぎこ 油 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう ピーマン
10 水	鉄ちゃんの日 黒糖パン 貧血を防ごう！		ツナオムレツ ほうれん草のスープ えだまめ	牛にゅう たまご ツナ ベーコン	小むぎこ 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 えだまめ
11 木	全国味めぐり ごはん ～鹿児島県～		きびなごのたれがけ 麦みそのぶた汁 三色なます	牛にゅう きびなご ぶた肉 厚揚げ 白みそ 麦みそ	米 でんぷん 油 さとう さといも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり だいこん
12 金	コッペパン いちごジャム		フランクフルト コーンスープ キャベツとベーコンのソテー	牛にゅう フランクフルト 豆にゅう ベーコン	小むぎこ でんぷん 米こ 油	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン
16 火	ファイバーくんの日 ごはん 味付けのり		おからハンバーグの甘酢あんかけ とうがんのすまし汁 ほうれん草のおひたし	牛にゅう のり とり肉 おから かつおぶし	米 パンこ 小むぎこ さとう でんぷん	たまねぎ とうがん にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ
17 水	ごはん		ピピンバの具 ぶたキムチスープ メロンゼリー	牛にゅう 牛肉 みそ ぶた肉 とうふ	米 さとう 油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 えのきたけ いら にんじん だいこん はくさい
18 木	かるちゃんの日 ごはん カルシウムたっぷり		いわしのうめ煮 こまつなのすまし汁 ツナとひじきのあえ物	牛にゅう いわし まぐろ ひじき	米 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	うめ こまつな たまねぎ にんじん
19 金	ふるさと献立 ナン 地域の野菜・大豆	のむ ヨーグル ルト	キーマカレー キャベツのサラダ パインアップル	のむヨーグルト ぶた肉 だいず	ナン でんぷん さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん しょうが トマト とうもろこし キャベツ パインアップル グリーンピース にんにく きゅうり

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。

冷房の中にいると、肩の動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。

6月20日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。

元気のひけつは・・・
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。