



# 令和5年7月 学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903



日	曜日	主食	牛乳	献立名	主な使用材料					
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		エネルギーになるもの(黄)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
3	月	びわ湖の日 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	こあゆのお茶あげ 赤こんと牛肉のしくれ煮 ゆばのすまし汁	牛肉 ゆば 焼きかまぼこ	牛乳 こあゆ	にんじん みつば	茶 たまねぎ しょうが うめぼし しいたけ	米 こんにゃく でんぷん さとう 赤こんにゃく	油
4	火	鉄ちゃんの日 黒糖パン [対応食: ごはん]	牛乳	レバー入りハンバーグソースがけ ほうれん草のサラダ ココロ野菜のスープ	ぶた肉 ぶたレバー ウインナー だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし	黒糖パン パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油脂類
5	水	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) 小松菜のうめしらすあえ わかめととうふのすまし汁	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ ししゃも しらす	こまつな にんじん	もやし うめ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
6	木	うずまきパン [対応食: ごはん]	牛乳	チキンナゲット(小2こ 中3こ) ライスパスタのサラダ ラタトゥイユ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト ビーマン	とうもろこし なす きゅうり キャベツ にんにく ズッキーニ たまねぎ	パン 小麦粉 ライスパスタ でんぷん パン粉 コーンスターチ	油 豚脂
7	金	七夕献立 わかめごはん	牛乳	星のメンチカツ キャベツとかんぴょうのあえもの 七夕そうめん汁	ぶた肉 だいず まぐろ 魚そうめん 星ちらしかまぼこ	飲むヨーグルト わかめ	オクラ にんじん	かんぴょう たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 パン粉 水あめ	油
10	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかたこステーキ さやいんげんのごまあえ ぶた汁	いか すけそうだら たこ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 でんぷん さとう こんにゃく	ごま
11	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ えだまめ ハヤシライスソース	牛肉 ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油
12	水	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	うの花コロッケ きんぴらごぼう 切り干しだいこんのみそ汁	牛肉 おから ぶた肉 だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 切り干しだいこん たまねぎ	米 パン粉 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉	油
13	木	たて切りパン [対応食: ごはん]	牛乳	フランクフルトのケチャップがけ キャベツのカレーソテー コンソメスープ	とり肉 フランクフルト	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油
14	金	全国味めぐり～沖縄県～ クファージュシー (沖縄風炊き込みごはん)	牛乳	ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー もずくスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉 厚あげ かつおぶし	牛乳 こんぶ もずく	にんじん ねぎ	干しいたけ にがうり もやし たまねぎ	米 シークワサーゼリー	油
18	火	中華めん [対応食: ごはん]	牛乳	春巻き もやしの中華和え ジャージャーめんの具	ぶた肉 だいず 赤みそ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ にら	しょうが もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ	中華めん 小麦粉 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま ごま油 豚脂
19	水	食育の日・ふるさと献立 ごはん 液体コーヒー	牛乳	とりのから揚げ(小2こ 中2こ) 杉谷とうがらしとにんじんのラベ カレー	とり肉 まぐろ ぶた肉	牛乳	にんじん 杉谷とうがらし	しょうが にんにく レモン たまねぎ	米 米粉 液体コーヒー でんぷん さとう じゃがいも	油

\*ソフトメン・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。  
 \*使用食材などご質問があれば、甲賀市東部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。  
 ◎現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。



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食材の購入費です。  
 毎月の給食費は必ずお支払くださいますよう  
 お願いします。  
 7月の口座振替日は26日(水)です。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。