

令和2年(2020年) 7月 学校給食献立表




九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしをとのえるもの (緑)	おもにねつやちからのものになるもの (黄)	ちようみりょう	
1	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき えだまめ きのこのみそしる	ぶたにく えだまめ とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、しょうが えのき、しめじ、ねぎ	ごはん さとう、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん しお かつおだし、みそ	636 799
2	木	カットパン コロッケ ソース ポイルキャベツ フルーツしらたま	コロッケ	キャベツ みかん、パイナップル、もも	コッペパン あぶら ゼリー、しらたま、だんご、さとう	ソース	721 824
3	金	ごはん にくじゃが すのもの	ぶたにく ちくわ、わかめ	たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん きゅうり	ごはん じゃがいも	しょうゆ、さとう、さけ、みりん す、さとう、しょうゆ、しお	619 745
6	月	ごはん はっほうさい あげはるまき	ぶたにく、いか、えび、うすらたまご はるまき	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、しょうが	ごはん さとう、かたくりこ、ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	791 915
7	火	だいたずいりキーマカレー コロコロサラダ あまのがわゼリー	ぶたにく、ぎゅうにく、だいず チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 しょうが、トマト きゅうり、コーン、にんじん	ごはん あぶら あぶら、さとう ゼリー	カレールウ、ソース、しお、 カレー、ガラムマサラ す、しお、こしょう	611 733
8	水	ごはん さわらのさいきょうやき そくせきづけ かきたまじる	さわら たまご、とうふ	きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ	ごはん さとう さとう かたくりこ	みそ、みりん、さけ しょうゆ、す、とうがらし かつおだし、わふうだし、 しょうゆ、さけ、しお	641 769
9	木	コッペパン ハンバーグ とうもろこし きのこのクリームスープ	ハンバーグ ベーコン、ぎゅうにく	とうもろこし たまねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ、 にんじん、パセリ	コッペパン	ケチャップ、ソース、しろワイン ベシャメルソース、コンソメ、 しお、こしょう	675 817
10	金	ごはん アジのレモンソース むしかぼちゃ ノンエッグマヨネーズ みそしる むぎごはん	アジ とうふ、あぶらあげ、わかめ	レモン、かじゅう かぼちゃ こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ しお ノンエッグマヨネーズ かつおだし、みそ	726 873
13	月	キムチどん ちゅうかサラダ	ぶたにく ハム	たまねぎ、はくさい、キムチ、にんじん、にら、 にんにく、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	むぎごはん さとう、ごまあぶら はるさめ、ごま、さとう、 ごまあぶら	さけ、しょうゆ、トウバンジャン しょうゆ、す	663 802
14	火	コッペパン ホキのマヨネーズやき ミネストローネ マーシャルビーンズ	ホキ ベーコン	たまねぎ、コーン、パセリ たまねぎ、にんじん、セロリ、いんげん、トマト、 にんにく、パセリ	コッペパン マーシャルビーンズ	マヨネーズ、みそ、しお、こしょう コンソメ、とりがらスープ、しお	682 798
15	水	ごはん とりにくのかからあげ オクラのおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ	しょうが、にんにく こまつな、オクラ ごぼう、にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ かつおだし、みそ	741 907
16	木	げんりょうレーズンパン ながさきさらうどん すいか	ぶたにく、いか、えび、かまぼこ すいか	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、 にんじん すいか	ごはん さとう、ごまあぶら	ちゅうかスープ、しょうゆ、 とりがらスープ、さけ、しお、 オイスターソース、こしょう	645 816
17	金	ごはん おでんふう いろどりサラダ	あつあげ、うすらたまご、ひらてん、 ぎゅうにく わかめ	だいこん、こんにゃく キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ごはん さとう あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、 わふうだし、しお す、しょうゆ	631 758
20	月	ごはん いわしのみぞれに わふうマカロニサラダ とうがんのすましじる	いわしのみぞれに ハム とうふ、あぶらあげ、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、えのき、にんじん、ねぎ	ごはん マカロニ	やさしいっぱいドレッシング かつおだし、しょうゆ、さけ、しお	657 765
21	火	コッペパン とりにくのパークソースやき ミニトマト (2こ) ワンタンスープ	とりにく にくいりワンタン	たまねぎ、りんご、にんにく ミニトマト たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ	コッペパン	ケチャップ、しょうゆ、さけ、みそ ちゅうかスープ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	626 747
22	水	むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、 コーン、にんにく、しょうが、トマト きゅうり	むぎごはん あぶら	カレールウ、スープストック、 カレー あおじそドレッシング	623 755
27	月	ごはん マグロのわふうマリネ こうやどうふのもの げんりょうコッペパン	マグロ とりにく、こうやどうふ、あぶらあげ	しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん	ごはん こむぎこ、かたくりこ、あぶら、 さとう さとう	しょうゆ、す、さけ しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	710 853
28	火	ひやしちゅうか ピーマンとぶたにくのソテー	ハム ぶたにく	きゅうり、もやし、にんじん、コーン、しいたけ ピーマン、いんげん	コッペパン あぶら、さとう	ひやしちゅうかスープ、 しょうゆ オイスターソース、さけ、 しょうゆ、しお、こしょう	611 706
29	水	ごはん さばのつけやき ごまあえ とんじる	さば ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	しょうが ほうれんそう、もやし だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	ごはん さとう ごま、さとう	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ わふうだし、みそ	679 800
30	木	げんりょうコッペパン スパゲティーナポリタン じゃこサラダ	ソーセージ、こなチーズ ちりめん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン だいこん、きゅうり	コッペパン さとう、あぶら、ごまあぶら	ケチャップ、ソース、コンソメ、 しお、こしょう しょうゆ、す、しお	624 727
31	金	ごはん マーボーなす ナムル れいとうパイナップル	ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく もやし、こまつな パイナップル	あぶら、かたくりこ、さとう ごまあぶら、ごま	みそ、ちゅうかスープ、さけ、 テンメンジャン、トウバンジャン しょうゆ	654 786

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度7月

九度山町学校給食センター

蒸し暑い日が続きますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいものばかり食べたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏って夏バテや熱中症の原因にもなります。1日3回バランスよく食事をとって、こまめに水分補給を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごしましょう

また、今年は夏休みが短くなったので暑い真夏にも給食があります。いつも以上に衛生管理には気をつけて、できるだけ食べやすく、栄養のバランスの良い内容で提供できるように給食センターも頑張ります。みなさんもしっかり食べて、元気に登校してくださいね。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>



暑い夏は、夏野菜のおいしい季節でもあります。給食にもたくさん使う予定です。お楽しみに！

夏野菜クイズ

コレ、な～に？

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？ ()に名前を書きましょう。

① ()

② ()

③ ()

④ ()

⑤ ()

⑥ ()

⑦ ()

Q2. 下の3つの花の写真のうち、なすの花はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。

① ()

② ()

③ ()

Q3. 下の3つの花の写真のうち、かぼちゃの花はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。

① ()

② ()

③ ()

こたえ Q1=①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④オクラ ⑤なす ⑥かぼちゃ ⑦ゴーヤ Q2=①が正解(②はじゃがいもの花、③は菜の花) Q3=③が正解(①はにんじんの花、②はトウモロコシの花)