

令和3年(2021年) 7月・8月 学校給食献立表


※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター

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)	おもにからだのちや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)	ちやうみりょう	
7月	1	木	コッペパン	とりにく	にんにく	コッペパン	623
			とりにくのスパイシーやき コールスローサラダ トマトとじゃがいものスープ	とりにく ベーコン	にんにく キャベツ, きゅうり, コーン たまねぎ, トマト, パセリ	あぶら, さとう じゃがいも	しょうゆ, しお, こしょう, オールスパイス す, しょうゆ, しお, こしょう コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう
2	金	ガパオライス	とりにく, ぶたにく, だいす	たまねぎ, にんじん, ピーマン, しめじ, にんにく, パセリ	さとう, あぶら	700	
		くきわかめのあえもの かたぬきチーズ	チキンハム, くきわかめ チーズ	きゅうり, にんじん	さとう, あぶら, こまあぶら	しょうゆ, オイスターソース, みりん, さけ, しお, こしょう しょうゆ, す, いちみつ, とうがらし	830
5	月	ごはん	さば	しょうが	ごはん	676	
		さばのつけやき すのもの みそしる	わかめ とうふ, あぶらあげ	きゅうり たまねぎ, にんじん, えのき, こんにゃく, ねぎ	さとう ごま, さとう	しょうゆ, みりん, さけ す, しょうゆ, しお みそ, かつおだし	811
6	火	げんりょうパン	ぶたにく, ソーセージ, こなチーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, しめじ	コッペパン	632	
		スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ ヨーグルト (中学校のみ)	ハム ヨーグルト	キャベツ, ごぼう, ほうれんそう	スパゲティー, バター ごま, あぶら, さとう	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, こしょう	811
7	水	ごはん	ほねく, あおのり	キャベツ, にんじん, ゆかり	ごはん	697	
		ほねくのいそべあげ ゆかりこんぶあえ たなばたじる	しおこんぶ とうふ, かまぼこ	たまねぎ, オクラ, にんじん, ねぎ	こむぎ, あぶら そうめん	しょうゆ, みりん, さけ す, しょうゆ, しお みそ, かつおだし	816
8	木	コッペパン	とりにく	レモンかじゅう	コッペパン	738	
		とりにくのレモンソース とうもろこし はるさめスープ	とりにく	とうもろこし はくさい, たまねぎ, にんじん, しいたけ, なら, しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう はるさめ	しょうゆ, さけ, しお しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, しお	882
9	金	ごはん	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	ごはん	735	
		チーズはんぺんフライ ミニトマト かわりきんぴら	きゅうりにく, あぶらあげ	ミニトマト ごぼう, こんにゃく, にんじん, パプリカ, ピーマン	あぶら さとう, こま, あぶら	しょうゆ, さけ, みりん, わふうだし	863
12	月	ごはん	いわしのみぞれに	キャベツ, にんじん, ゆかり	ごはん	640	
		いわしのみぞれに はりはりづけ みそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ	きゅうり, きりぼしだいこん たまねぎ, にんじん	さとう じゃがいも	す, しょうゆ みそ, かつおだし	749
13	火	げんりょうこくとうパン			こくとうパン	699	
		ひやしちゅうか えびフリッター	ハム えびフリッター	きゅうり, もやし, にんじん, コーン, しいたけ	ちゅうかめん さとう あぶら	しょうゆ, ひやしちゅうかだれ	812
14	水	なつやさいの子キンカレー	とりにく, こなチーズ	たまねぎ, かぼちゃ, なす, パプリカ, ピーマン, にんにく, しょうが	むぎごはん	661	
		かんでんサラダ	かんでん	キャベツ, きゅうり	あぶら	カレー, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお あおじそドレッシング	768
15	木	コッペパン	ホキ, チーズ	たまねぎ, コーン, ピーマン	コッペパン	623	
		しろみさかなのピザふうやき コンソメスープ ブルーベリージャム	ソーセージ	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, パセリ	じゃがいも, あぶら ブルーベリージャム	ケチャップ, しお, こしょう コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう	741
16	金	キムチどんぶり	ぶたにく	たまねぎ, はくさいキムチ, はくさい, なら, にんじん, にんにく, しょうが	むぎごはん	800	
		ちゅうかサラダ アイスクリーム	ハム アイスクリーム	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	さとう, こまあぶら はるさめ, さとう, こま, こまあぶら	しょうゆ, さけ, トウバンジャン しょうゆ, す	938
19	月	ごはん	さけ		ごはん	586	
		さけのしおやき オクラのおかかあえ けんちんじる	かつおぶし とうふ, あぶらあげ	こまつな, オクラ だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ねぎ	さとう さといも	しお しょうゆ しょうゆ, さけ, かつおだし	702
20	火	カットパン	ソーセージ		コッペパン	628	
		ソーセージ ケチャップ ポイルやさい フルーツカクテル		キャベツ, にんじん, コーン ミックスフルーツ (みかん, バイン, もも)		ケチャップ ゼリー, ナタデココ, さとう	748
夏季休業 							
25	水	なつやさいカレー	きゅうりにく, ぶたにく	たまねぎ, かぼちゃ, なす, パプリカ, ピーマン, ズッキーニ, にんにく, しょうが	むぎごはん	680	
		ひじきナムル	ひじき	もやし, こまつな, にんじん	あぶら ごまあぶら, さとう	カレー, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお しょうゆ	825
26	木	げんりょうゆかりごはん			ゆかりごはん	688	
		ひやしうどん いかのてんぷら	あぶらあげ, わかめ いかのてんぷら	きゅうり, にんじん, しいたけ	うどん さとう あぶら	しょうゆ, みりん, めんつゆ	797
27	金	ごはん	ホキ	こんにゃく, しめじ, ねぎ	ごはん	604	
		ホキのポイルつつみやき ごまあえ とうがんのすましじる	とうふ, かまぼこ, あぶらあげ	もやし, こまつな, にんじん とうがん, にんじん, えのき, ねぎ	さとう ごま, さとう	みそ, みりん しょうゆ しょうゆ, さけ, しお, かつおだし	724
30	月	ごはん	ぶたにく	たまねぎ, はくさいキムチ, にんじん, しらたき, なら	ごはん	615	
		じゃがぶたキムチ あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	じゃがいも, さとう ごま, さとう, あぶら	しょうゆ, さけ, みりん しょうゆ, す, さとう	742
31	火	カットパン	コロッケ		コッペパン	642	
		コロッケ ポイルキャベツ ソース きのことレタスのスープ	ベーコン	キャベツ レタス, たまねぎ, にんじん, えのき, しめじ, まいだけ	あぶら	ソース コンソメ, しょうゆ, とりがらスープ, しお, こしょう	732

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

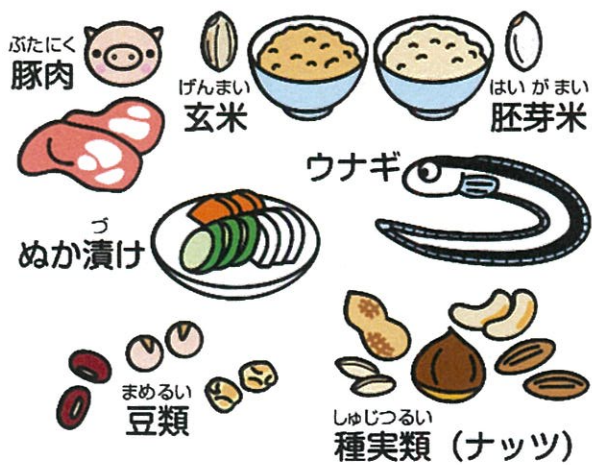
※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。

給食だより

令和3年7月 九度山町学校給食センター

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。蒸し暑いなかでのマスク生活はつらい日もありますね。「なんだか食欲がわからない…」という人もいるかもしれません。かといって、食生活が食べやすい麺類ばかりに偏ったり、冷たい清涼飲料水を飲んでばかりいると、夏バテしてしまうこともあります。夏バテの原因のひとつに、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐためにも、ビタミンB1を含む食べ物を意識的に食べましょう。給食の献立にも、ビタミンB1を多く含む食べ物や、夏バテ対策にオススメの食べものをたくさん取り入れています。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>



暑い夏の時期にこそおいしくなる食べものもあります。夏が旬の食べもの、どんなものがあるか知っていますか？

夏の食べものシルエットクイズ

夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

Q1

①

たまねぎ
ゴーヤ
トマト

②

ニラ
えだまめ
みょうが

③

モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

Q2

夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①

()

②

()

③

()

Q3

夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①

()

②

()

③

()

こたえ

Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
 Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ