





令和4年(2022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 7月	ざいりょうめい 				エナジー (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 ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとなるもの (黄)	ちようみりよう	
1	金	ガバオライス くきわかめのあえもの かたぬきチーズ(小・中のみ)	とりにく,ぶたにく,たいす くきわかめ,チキンハム チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ, にんにく,パプリカ きゅうり,にんじん	むぎごはん さとう,あぶら ごまあぶら,さとう	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,すいちみとうがらし	657 799
4	月	ごはん さばのつけやき すのもの みそじる	さば ちくわ,わかめ とうふ,あぶらあげ	しょうが きゅうり だいこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん,ねぎ	ごはん さとう さとう	しょうゆ,みりん,さけ す,しょうゆ,しお かつおだし,みそ	621 754
5	火	コッペパン えびフリッター てつぶんたっぷりサラダ フルーツカクテル	えびフリッター ハム,えだまめ,ひじき	もやし,こまつな,にんじん みかん,パイン,もも	コッペパン あぶら ごまあぶら,ごま,さとう ゼリー,ナタデココ,さとう	しょうゆ,みりん,さけ,す	692 852
6	水	ごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ たなはたじる	さわら とうふ,かまぼこ	もやし,こまつな,にんじん たまねぎ,オクラ,にんじん,ねぎ	ごはん さとう ごま,さとう そうめん	みそ,みりん,さけ しょうゆ かつおだし,しょうゆ,しお	627 761
7	木	コッペパン しろみぎかなのからあげ かほちやのポタージュ ミルク(小・中のみ)	メルレーサ きゅうり,ゆ,とりにく, スキムミルク,こなチーズ, なまクリーム	にんにく かほちや,たまねぎ,パセリ	コッペパン かたくり,あぶら	しお,こしょう クリームスープ,コンソメ, しお,こしょう ミルク	686 837
8	金	なつやさいのポークカレー かんてんサラダ	ぶたにく かんてん	たまねぎ,かほちや,なす,にんじん, ピーマン,コーン,しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり	むぎごはん	カレールウ,クチャップ,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	579 720
11	月	げんりょうゆかりごはん ひやしうどん ほねくのいそべあげ		きゅうり,にんじん,しいたけ	ゆかりごはん うどん さとう ごむぎこ,あぶら	しょうゆ,みりん めんつゆ,しょうゆ,みりん	676 791
12	火	コッペパン あまずにくだんご ひじきナムル とうがんとはるさめのスープ	あまずにくだんご ひじき ぶたにく	もやし,こまつな,にんじん とうがん,しいたけ	コッペパン ごまあぶら,さとう はるさめ	しょうゆ しょうゆ,さけ,とりからスープ, ちゅうかスープ,しお,こしょう	578 728
13	水	ごはん いかのかりんあげ オクラのおかかあえ みそじる	いか かつおぶし とうふ,あぶらあげ,わかめ	オクラ,こまつな たまねぎ,にんじん	ごはん かたくり,あぶら,さとう,ごま, さとう じゃがいも	しょうゆ,さけ しょうゆ かつおだし,みそ	641 788
14	木	げんりょうパン やきそば にんじんしりしり	ぶたにく,いか,あおりの ツナ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら にんじん,レモンかじゅう	コッペパン やきそばめん,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	ソース,クチャップ,しお しょうゆ	628 784
15	金	にくそぼろごはん ちゅうかサラダ アイスクリーム	きゅうりにく,ぶたにく ハム	たまねぎ,にんじん,いんげん,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 はるさめ,さとう,ごま, ごまあぶら アイスクリーム	しょうゆ,みりん しょうゆ,す	780 940
19	火	カットパン ソーセージ ケチャップ ポイルやさい あさりのチャウダー	ソーセージ	キャベツ,にんじん,コーン	コッペパン	クチャップ	668 820
20	水	ごはん じゃがぶたスキムチ もやしナムル	ぶたにく	たまねぎ,はくさい,スキムチ,にんじん,にら もやし	ごはん じゃがいも,しらたき,さとう ごま,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ	548 671
8月  夏季休業 							
25	木	コッペパン とりにくのスパイシーやき ヨーグルスローサラダ 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	コッペパン 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	606 748
26	金	げんりょうごはん ひやしちゅうか あげはるまき うめほし	ハム はるまき	きゅうり,もやし,にんじん,コーン,しいたけ うめほし	ごはん 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	696 808
29	月	なつやさいカレー かいそうサラダ	きゅうりにく,ぶたにく かいそうミックス, ちりめんじゃこ	たまねぎ,かほちや,なす,にんじん, ピーマン,コーン,しょうが,にんにく きゅうり,だいこん,にんじん	むぎごはん あぶら,さとう	カレールウ,クチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお, す,しょうゆ,しお,こしょう	600 746
30	火	げんりょうパン なすとトマトのミートソース スパゲッティ ごぼうサラダ	きゅうりにく,とりにく, こなチーズ ハム	たまねぎ,なす,トマト,にんじん,セロリ, しょうが,にんにく キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	コッペパン スパゲッティ, オリーブオイル ごま,さとう,あぶら	クチャップ,デミグラスソース, ソース,スープストック,しお, こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	638 801
31	水	ごはん さばのみそえ しおこんぶあえ とうがんのすましじる	さばのみそ しおこんぶ とうふ,あぶらあげ,かまぼこ	キャベツ,にんじん とうがんに,にんじん,ねぎ	ごはん ごま	かつおだし,しょうゆ,みりん,しお	633 794

※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。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより

令和4年



九度山町学校給食センター

食欲が落ちていませんか？

今年も厳しい暑さがやってきました。毎年のことですが、「熱中症」や「夏バテ」に気をつけないといけません。体調管理の基本は、食事と睡眠をしっかりとることです。しかしこの暑さで食欲が湧かない…ということもありますよね。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。また、夏休み中も元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



早寝・早起き・朝ごはん



今月は旬の夏野菜をたくさん献立に取り入れています。夏野菜クイズにチャレンジしてみよう！

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① トマト ② ゴーヤ ③ ピーマン ④ オクラ ⑤ かぼちゃ

Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！

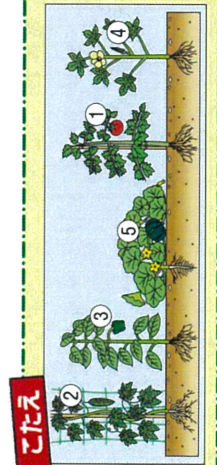
① なす ② 枝豆 ③ きゅうり ④ とうもろこし

Cucumber Edamame Corn Eggplant

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① ナス科の野菜である
② 日本に一番多く出ているのは「金太郎」という品種
③ コンブと同じ「うま味」成分がある
④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

Q1 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame ③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame ③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q3 = ②熟しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。



こたえ