



令和5年(2023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	7月 こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる ものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
3	月	ガパオライス くきわかめのあえもの チーズ(小中のみ)	とりにく,ぶたにく,だいず 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,パジル きゅうり,にんじん	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,いちみつがらし	657 799
4	火	コッペパン えびフリッター ナムル とうがんとはるさめのスープ	えびフリッター ぶたにく	もやし,ほうれんそう,にんじん とうがん,たまねぎ,にんじん,しいたけ	コッペパン あぶら ごま,ごまあぶら 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	651 801
5	水	ごはん さわらのしおやき きゅうりとこんにゃくのサラダ きりほしだいこんのいりに	さわら あつあげ	きゅうり,こんにゃく,にんじん きりほしだいこん,にんじん	ごはん しお ごま,ごまあぶら,さとう じゃがいも,さとう,あぶら	しょうゆ,す しょうゆ,さけ,わふうだし	642 786
6	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,あおのり 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,ごまあぶら,さとう	ソース,ケチャップ,しお しょうゆ	630 786
7	金	ごはん ほしのハンバーグ ごまあえ たなばたしる	ハンバーグ とうふ,かまぼこ	こまつな,もやし たまねぎ,オクラ,にんじん,ねぎ	ごはん ごま,さとう そうめん	ケチャップ,ソース,ワイン しょうゆ かつおだし,しょうゆ,しお	639 794
10	月	ごはん いわしのうめに ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	いわしのうめに ぶたにく,とうふ,たまご, かつおぶし あぶらあげ	ゴーヤ,にら たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん ごまあぶら,こむぎこ じゃがいも	しょうゆ,オイスターソース,さけ, しお,こしょう かつおだし,みそ	649 860
11	火	カットパン コロッケ ポイルキャベツ ソース かぼちゃポタージュ	コロッケ きゅうにゅう,とりにく, スキムミルク,こなチーズ	キャベツ たまねぎ,かぼちゃ,パセリ	コッペパン あぶら バター	ソース クリームスープ,コンソメ,しお, こしょう	740 868
12	水	ごはん とりにくのからあげ オクラのおかかあえ なすのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ,あぶらあげ	しょうが,にんにく こまつな,オクラ たまねぎ,にんじん,なす,こんにゃく,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	701 881
13	木	なつやさいかレー かんてんサラダ げんりょうごはん	きゅうにく,ぶたにく かんてん	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 キャベツ,きゅうり	むぎごはん あぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ,しお あおじそドレッシング	641 797
14	金	ひやしうどん ほねくのいそべあげ	あぶらあげ,わかめ ほねく,あおのり	きゅうり,にんじん,しいたけ	ごはん うどん さとう こむぎこ,あぶら	めんつゆ,しょうゆ,みりん	661 771
18	火	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	しょうゆ,みりん しょうゆ,す アイスクリーム	787 948
19	水	ごはん さばのたつたあげ ゆかりこんぶあえ かぼちゃのみそしる	さば しおこんぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ,にんじん,ゆかり かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん かつおだし,みそ	664 806
20	木	コッペパン とりにくのガーリックやき ブロッコリーとコーンのサラダ あさりのチャウダー	とりにく あさり,きゅうにゅう, ベーコン,スキムミルク	にんにく ブロッコリー,コーン たまねぎ,にんじん,パセリ	コッペパン あぶら,さとう じゃがいも,バター	さけ,しお,こしょう す,しお,こしょう クリームスープ,スープストック, しお,こしょう	717 891
 夏季休業							
25	金	シーフードカレー コロコロサラダ	ぶたにく,ツナ,いか,えび, あさり チーズ	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが きゅうり,コーン,にんじん	むぎごはん じゃがいも あぶら,さとう	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ,しお す,しお,こしょう	623 778
28	月	げんりょうごはん ひやしちゅうか あげきょうざ	ハム きょうざ	きゅうり,もやし,にんじん,コーン,しいたけ	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら	ひやしちゅうかだれ,しょうゆ	620 782
29	火	コッペパン ホキのマヨネーズやき ミネストローネ ブルーベリージャム	ホキ ソーセージ	たまねぎ,コーン,パセリ トマト,たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん	コッペパン じゃがいも,マカロニ,さとう ブルーベリージャム	マヨネーズ,みそ,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	639 771
30	水	ごはん じゃがぶたキムチ もやしナムル	ぶたにく	たまねぎ,はくさいキムチ,にんじん, しらたき,にら もやし	ごはん じゃがいも,さとう ごま,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ	580 713
31	木	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	きゅうにく,とりにく, こなチーズ ハム	たまねぎ,トマト,なす,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, オリブオイル ごまあぶら,さとう	ケチャップ,デミグラスソース, スープストック,しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	638 800

※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  の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和5年 7月

九度山町学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

今年も厳しい暑さがやってきて、いよいよ夏本番を迎えようとしています。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下し、食欲も落ちてしまいがちです。だからといって冷たいものを取りすぎたり、麺類だけの食事ばかりに偏ったりすると、栄養が不足して体がだるくなり、夏バテを起こしやすくなります。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するようにしましょう。また、もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気いっぱい毎日を過ごしましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

～夏を元気に過ごすための食事面からの8つのポイント～

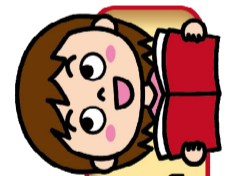
<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。</p>	<p>や</p> <p>おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>	<p>み</p> <p>栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の</p> <p>飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。</p>	<p>しょく</p> <p>食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。</p>	<p>じ</p> <p>時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。</p>
---	--	---	--	--	--	--	--



線でつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach



西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

こたえ