



H23 7月 学校給食献立表

九度山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもの とになるもの(黄)	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)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしやく	牛乳	ふくしやく・デザート					
1	金	ごはん		てづくりとんかつ ポイルキャベツ、ソース みそしる	ごはん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、あぶらあげ、わかめ	キャベツ、かぼちゃ、ねぎ にんじん、たまねぎ	691	854
4	月	むぎごはん		そばろどんぶり すのもの すいか	むぎごはん ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう、こうや豆腐 こなチーズ、ちりめん とりにく	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり すいか	701	865
5	火	まるカットン		チキンハムステーキ ポイルやさい かぼちゃのポターージュ	まるカットン バター	ぎゅうにゅう、ベーコン こなチーズ、チキンハム	キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	696	790
6	水	ごはん		はっぼうさい あげなす のりのつくだに	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、うすらのたまご のりのつくだに	たけのこ、にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ、しょうが なす	689	843
7	木	クロッパン		スパゲッティ、ミートピーンズ ソース、えだまめ キラキラゼリー	クロッパン スパゲッティ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とりにく、クリーム、レンズ まめ、ひよこまめ、こなチーズ	たまねぎ、マッシュルーム えだまめ、しょうが にんじん、セロリー	708	939
8	金	ごはん		いわしのかばやきふう そくせきづけ あさりのみそしる	ごはん かたくりこ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう、いわし あさり、あぶらあげ、とうふ しおこんぶ	しょうが、はくさい、にんじん えのきたけ	715	865
11	月	むぎごはん		なつやさいカレー きゅうりのピリからづけ アイスクリーム	むぎごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、こなチーズ とりレバー、アイスクリーム	なす、たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ、にんにく しょうが、きゅうり	792	989
12	火	コッパン		エビフライ、ブロッコリー トマトとたまごのスープ タルタルソース、いちごジャム	コッパン あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう、エビフライ ベーコン、たまご	ブロッコリー、トマト パセリ	713	790
13	水	ごはん		とりのパリパリやき おくらのあえもの きりぼしだいこんのもの	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、ぶたにく あぶらあげ	にんにく、オクラ、にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	696	864
14	木	ツイストパン		さけのムニエル マカロニサラダ、マヨネーズ フルーツポンチ	ツイストパン バター、マカ ロニ、ゼリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さけ ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん みかん、もも、パイナップル	743	853
15	金	ごはん		むしポークしゅうまい ナムル とうがんスープ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう、しゅうまい とうふ、ベーコン	もやし、ほうれんそう、ねぎ とうがん、にんじん、しょうが	639	791
19	火	コッパン		とりのチリソース じゃこサラダ セレクトデザート	コッパン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ちりめん	しょうが、ピーマン だいこん、にんじん、きゅうり	762	875
20	水	ゆめごはん		てまきずし(うなぎ、きゅうり たまご、つけもの、チーズ(中)) そうめんじる	ゆめごはん そうめん さとう	ぎゅうにゅう、うなぎ のり、たまご、とうふ あぶらあげ、チーズ(中)	ゆかり、きゅうり、だいこん オクラ、にんじん	624	769

材料等の都合により献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。

こんだてだより

7月7日は七夕です。デザートに星の形をしたゼリーがつきます。

7月19日は、セレクト給食です。今回は、プリンかオレンジゼリーを選んでもらいます。

幼稚園はオレンジゼリーがつきます。

7月21日は、土用の丑の日です。7月20日の給食は、うなぎを使った手巻き寿司です。



夏バテ注意!

早起きしてしっかり朝ごはん

毎日暑い日が続いています。みなさんが待ちに待った夏休みまであと少しです!

みなさんは食事をきちんと食べていますか? 気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまいますね。冷たいめんや、飲み物、アイスなどにつ手がのびてしまいます。しかし、食事をしっかりとらないと、これからの本格的な暑さを乗りこえることはできません! 暑い時だからこそ早起きをして、まだすずしい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。そうすると、日中の暑さに負けず元気に1日が過ごせるはずですよ。



オクラ

オクラの独特のぬめりは食物繊維の一種の「ペクチン」と、たんぱく質の「ムチン」という栄養成分です。ペクチンには便秘解消や糖尿病を予防する効果があるとされ、ムチンにはたんぱく質の吸収・消化を助ける働きがあるといわれます。そのほかにもβカロテン、ビタミンC、ミネラルを多く含んでいます。

