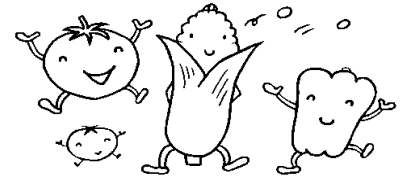




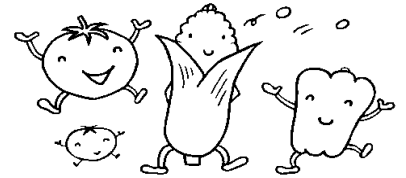
7月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



| 日 | 献立名 | 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む | 熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|--|-------------|---------|
| | | | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
| 1月 | ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・いりたまご) | まぐろあぶらづけ たまご | しょうが | こめ むぎ さとう | 「このごはん、好き!」という人も多いようです。主食であるごはんは活動のエネルギー源。しっかり食べましょう。 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 2月 | みそけんちん | とうふ みそ | だいこん こんにゃく ごぼう にんじん | じゃがいも ごまあぶら | 615 24.5 305 2.0 | | | |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | 【旬の食材・なす】 徳川家康ゆかりの「折戸なす」を使います。丸みのある形と、なめらかな食感が特徴です。 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| 火 | くろはんべんフライ | くろはんべん | | パンこ こむぎこ あぶら | | | | |
| | なすみそあえ | なまあげ みそ | おりどなす えだまめ | さとう あぶら | | 598 22.3 320 2.1 | | |
| 3月 | とうがんじる | とりにく | とうがん ねぶか | | 【沖縄県の料理】 沖縄の料理は暑い時期にぴったり!「ジュースー」は炊き込みごはん、「チャンブルー」は「炒める」の意味です。 | | | |
| | ジュースー | ぶたにく ひじき | こんにゃく しいたけ | こめ むぎ さとう あぶら | | | | |
| 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ゴーヤチャンブルー | とうふ たまご かつおぶし | たまねぎ ゴーヤ にんじん | あぶら | | 586 27.1 329 2.5 | | |
| 4月 | もすくじる | たら とうにゅう もすく | だいこん | | 【ふるさと給食の日&七夕】 駒越の枝豆を塩ゆでにします。お星さまに願いを込めて、カレーには☆の人参を入れます。当たると良い事があるかも…♪ | | | |
| | れいとうパン | | パン | | | | | |
| 木 | なつやすみのカレーライス | ぶたにく | たまねぎ かぼちゃ トマト おりどなす | こめ むぎ あぶら | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | ピーマン しょうが にんにく | | | | | |
| 5月 | えだまめ | | えだまめ | | ふるさと給食の日 | | | |
| | たなばたゼリー | とうにゅう | レモン メロン | さとう | | | | |
| 6月 | こくとうパン | | | ロールパン こくとう | | <北小4年・由比小4年給食なし> ホキという白身魚を油で揚げて、ケチャップ・とんかつソース・赤ワイン・みそ・砂糖で作ったミックスソースをかけます。 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 金 | ホキのミックスソース | ホキ みそ | | でんぷん あぶら さとう | | | | |
| | コーンサラダ | | キャベツ コーン きゅうり | あぶら さとう | 563 27.4 341 2.4 | | | |
| 7月 | とうふとほうれんそうのスープ | とうふ | たまねぎ ほうれんそう | | <北小3年・由比小3年給食なし> チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、白菜の仲間です。油と合わせることで、ビタミンなどの吸収率がアップします。 | | | |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | | | | |
| 8月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | マーボーとうふ | とうふ ぶたにく みそ | ねぶか にんじん たけのこ | でんぷん さとう ごまあぶら | | 577 23.3 298 1.8 | | |
| 9月 | チンゲンサイのソテー | | しいたけ しょうが にんにく | ごまあぶら でんぷん | かつお・まぐろ・さば・あじ…給食では色々な魚を使うようにしています。それぞれの魚のもようや大きさを知っているかな? | | | |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | | | | |
| 10月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | かつおカツ | かつお | しょうが | あぶら パンこ こむぎこ | | 588 22.5 398 2.0 | | |
| 11月 | にびたし | とうふ みそ わかめ | キャベツ ほうれんそう にんじん | | 【世界の料理：フランス】 もうすぐパリオリンピックが開催します。そこで、応援の気持ちを込めて、フランス風の献立にしてみました☆彡 | | | |
| | みそしる | | たまねぎ | | | | | |
| 12月 | ロールパン 牛乳 | 牛乳 | | ロールパン | | <北小5年・由比小5年給食なし> カレー粉などの香辛料には食欲を増進させる効果があります。炒め物や煮物などの料理に少し加えるのもおすすめです。 | | |
| | チーズオムレツ | たまご チーズ | | | | | | |
| 1月 | ラタトゥイユ | | たまねぎ キャベツ トマト なす | あぶら | | | | |
| | ブラマンジェ | とうにゅう | かぼちゃ にんじん にんにく | さとう | 521 20.7 364 2.2 | | | |
| 2月 | カレーなんばんうどん | とりにく かまぼこ あぶらあげ | たまねぎ ねぶか にんじん | うどん | <北小5年・由比小5年給食なし> 「カルシウム=骨」のイメージがありますが、骨の材料になるだけでなく、筋肉を動かすために神経伝達にも関わっています。 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 3月 | だいずとじゃこのあげに | だいず にぼし | | さつまいも あぶら でんぷん | | | | |
| | れいとうみかん | | みかん | さとう ごま | | 637 27.8 445 2.3 | | |
| 4月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 「カルシウム=骨」のイメージがありますが、骨の材料になるだけでなく、筋肉を動かすために神経伝達にも関わっています。 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 5月 | なまあげのちゅうかに | なまあげ ぶたにく | もやし チンゲンサイ たけのこ | さとう でんぷん ごまあぶら | | | | |
| | シュウマイ | ぶたにく | にんじん しいたけ | こむぎこ | | 654 26.9 472 1.6 | | |
| 6月 | ハンバーガー (パン・ハンバーグ・キャベツ) | とりにく ぶたにく | キャベツ | パン さとう でんぷん | 暑いからと冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか?夏バテの悪化につながるので、とりすぎにはご注意ください。 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 7月 | ミルクスープ | 牛乳 とりにく | たまねぎ コーン にんじん | じゃがいも | | | | |
| | ソーダゼリー | とうにゅう | | さとう | | 568 24.6 394 2.1 | | |



7月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



| 日 | 献立名 | 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む | 熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から | | | | |
|---------|------------------|----------------------------|---|---------------------------|---|------------|-------------|---------|-----|
| | | | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | |
| 17 水 | むぎごはん ふりかけ | たまご のり | | こめ むぎ さとう | もうすぐ待ちに待った夏休み! お休みの間も規則正しい生活を 心がけ、夏休み明けも 元気に登校してくださいね☆ | 567 | 22.8 | 455 | 2.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | あじのさんがやき | あじ | ごぼう にんじん しょうが | | | | | | |
| | やさしいふくめに みそしる | みそ | こんにゃく にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ こまつな えのき | じゃがいも さとう | | | | | |
| 18 木 | とうもろこしごはん | | コーン | こめ | 【旬の食材・とうもろこし】 主食も夏らしく。とうもろこし を炊き込んだごはんです。 | 550 | 27.5 | 344 | 2.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | やきにく みそしる | ぶたにく みそ あぶらあげ | たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう しめじ | あぶら | | | | | |
| 19 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | <由比小 給食なし> 豚肉にたくさん含まれている ビタミンB1は、ごはんなどの 炭水化物を体内でエネルギーに 変えるのに必要な栄養素です。 | 547 | 22.1 | 294 | 1.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | にくじゃが やさしいため | ぶたにく | たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし | じゃがいも さとう あぶら あぶら | | | | | |

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

★7月7日(日)は『セタ』です★



セタは離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。セタによく食べられているのがそうめんです。細く白いそうめんを織姫が紡ぐ糸や天の川の見立てています。そこに輪切りにすると☆のかたちになるおくらを飾ります。

給食では7月4日(木)にセタゼリーをつけます。

この日の
カレーには☆の
人参を入れるよ

お菓子の食べすぎ&ジュースの飲みすぎに注意!

暑い時には冷たいアイスやジュースがおいしいですね。
また、家にいる時間が多いとついお菓みに手が…。

おかしやジュースには砂糖や油が多く含まれています。
おかしを食べすぎてしまってその後のごはんが食べられない、
なんてことが続くと、栄養が不足して夏バテなどになってしまいます。

- ・時間を決めて食べる
 - ・食べる(飲む)分だけお皿やコップに出す など
- 食べすぎ&飲みすぎにならないよう気をつけましょう。



二まめに水分補給!

のどがかわくまえに
コップでこまめに

ふだんは水か麦茶で

すいとうは
すずい場所に

ペットボトルの
のみこし注意

夏休みあけも
元気に
登校してね!

