

# 令和5年7月分献立表



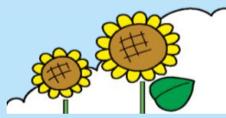
吉見町学校給食センター

目標 **食べ物の衛生に気を付けよう**

日	曜	スプ はし ん	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (7大アレルギー) 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	食品のしゅるい			えいようりょう		
					血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中	
3	月		ごはん 牛乳 とんじり さばのしょうがに ほうれんそうのボンズあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ さば	ぶたにく みそ ねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも	697 828	28.7 34.4	
4	火		ごはん 牛乳 ABCスープ かぼちゃコロッケ ドライカレー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく	ベーコン たまねぎ えだまめ	キャベツ かぼちゃ とうもろこし	ごはん あぶら パンこ マカロニ でんぶん	736 882	25.4 29.7
5	水		ごはん 牛乳@250 すぶたふうミートボール ギョウザ マンゴープリン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学配</span>	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ミートボール	ぶたにく ぎょうざのく	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ	ごはん あぶら ぎょうざのかわ じゃがいも さとう マンゴープリン	757 929	24.1 30.3
6	木		じごなうどん 牛乳 なすのかけじり エビカツ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 えび 卵 乳	牛乳 エビ	あぶらあげ とりにく	ぶなしめじ ねぎ にんじん もやし なす キャベツ ほうれんそう	じごなうどん あぶら さとう ごま パンこ	660 770	31.4 36.3
7	金		すめし 牛乳 たなばたじり ほしがたハンバーグ ちらしずしのく <span style="border: 2px solid orange; padding: 2px;">★七夕献立</span>	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ハンバーグ あぶらあげ	とうふ とりにく	にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう そうめん	714 848	31.0 39.9
10	月		ごはん 牛乳 とうふとほうれんそうのみそしる おろしやきにく おひたし	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 みそ ぶたにく	とうふ あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう しらたき だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう	673 796	27.9 33.3
11	火		こどもパン 牛乳 ホタテのチャウダー ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング) ☆レモンソーダゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学配</span>	小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳	牛乳 ほたてがい	ベーコン なまクリーム	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	こどもパン バター ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ レモンソーダゼリー	707 867	23.0 28.1
12	水		ごはん 牛乳@250 じゃがいものそぼろに ケチャップにくだんご きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 にくだんご	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく きゅうり にんじん えだまめ キャベツ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	682 838	22.4 28.2
13	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン コーンシューマイ やさしいため	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ ウィンナー	ぶたにく シューマイのく	ねぎ もやし にんじん キャベツ にら とうもろこし ブロッコリー	ちゅうかメン シューマイのかわ ごまあぶら あぶら	634 782	26.2 31.9
14	金		ごはん 牛乳 すましじり アジのなんばんづけ ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	とうふ アジ	ほうれんそう ほししいたけ こんにゃく ごぼう えだまめ にんじん ねぎ キャベツ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	696 824	28.9 34.3
18	火		ごはん 牛乳 とうがんとハルサメのスープ フィレオチキン こんにゃくサラダ (わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 フィレオチキン	ぶたにく	とうがん にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり ほうれんそう ほししいたけ キャベツ こんにゃく	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング	647 748	27.1 29.7
19	水		むぎごはん ☆コーヒーミルク <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学配</span> 夏野菜カレー イカナゲット こだますいか	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	コーヒーミルク とりレバー チーズ	ぶたにく 牛乳 いか	たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん なす すいか	むぎごはん カレールウ じゃがいも あぶら	743 887	24.7 28.7
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					実施回数	小 12回 中 12回	平均栄養量	696 833	26.7 32.1	
( )の中は、つけるもの、または、かけるものです。 太字は吉見産の食材を使用しています。 ☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。							摂取基準	650 830	20~32 26~42	



## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない      2 ビタミンB群、Cを多く      3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

