

令和2年 7月学校給食献立表 (小学校)



Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Protein (たんぱく質), Fat (無機質), Vitamin (ビタミン), Carbohydrate (炭水化物), Fat (脂質), Message (メッセージ), Energy (エネルギー), and Protein (たんぱく質). Rows are organized by month (1水 to 15水).

日 曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品			メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
16 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		アセロラとは、真っ赤な色をした果物です。ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、疲労回復効果があります。	723 31.3	
	しおやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	アセロラミニゼリー					ゼリー				
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		粥煮焼とは、豚の脂身と辛切りにした野菜で作る汁物です。「沢」とは「沢山の」という意味です。もともとは猟師さんが、保存食として持っていた塩漬け肉と野菜を使って作ったことが始まりといわれています。	653 24.0	
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	さわにわん	ぶたにく はんぺん		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しいたけ	でんぶん				
	きりぼしだいこんと キャベツのごまあえ				きりぼしだいこん キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま			
20 月	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		スラッピージョーとは、ひき肉やたまねぎをケチャップやソースで味付けをし、パンにはさんで食べる料理です。食べるときにぼろぼろとこぼれてしまうことから、「だらしないやつ」という意味のこの名前が付けました。	719 26.2	
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう				
	パンクンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトル			
	フルーツゼリーあえ	← カップにいれてたべましょう。				サイダーふうゼリー あまなつみかんゼリー さとう				
21 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		レモンサラダは、レモン果汁を使ったドレッシングで和えたサラダです。夏の暑い時期でもさっぱりと食べられます。	715 28.3	
	カレーソース	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
22 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		オクラは、夏が旬の野菜です。独特の粘りや、プチプチとした食感、星形の断面などが特徴です。オクラの粘りの成分は食物せんいで、おなかの調子を整え、便秘などを予防してくれます。	628 24.5	
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	◎ズッキーニのみそしる	とりにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	ズッキーニ しろねぎ	じゃがいも				
	オクラサラダ		ひじき	オクラ、あかパプリカ	とうもろこし		ドレッシング			
27 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		パパイヤという果物をイメージするかもしれませんが、青パパイヤは熟す前の実を食べます。辛切りにしたものを、サラダや炒め物などに料理します。	702 28.0	
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいたい、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	◎あいちけんさんしよくざいり あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら			
	あおパパイヤのサラダ				あおパパイヤ、きゅうり とうもろこし					
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	← ごはんにかけて たべましょう。	ぎゅうにゅう			むぎごはん		梅干しは、梅の実を塩漬けにして、臼白に干して作る漬物の一種です。魚を料理する際に梅干しを使うと、魚の臭みをおさえ、さっぱりとした味付けで食べることができます。梅干しにはクエン酸が含まれており、夏バテ予防にも効果的です。	584 27.1	
	やさしいっぱいどんぶりのぐ	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ しょうが	さとう、でんぶん				
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ		ごま			
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう				
29 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いかフライのレモン煮は給食で人気のメニューです。しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁で作ったタレをかけてあります。家で作ってみてください。	617 24.0	
	こめこいフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	こんにやく、ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら			
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし、しおこんぶ			さとう	ごま			
30 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		オクラは、ある花と同じ仲間植物です。次のうち、どれでしょう？ ①ユリ ②ヒマワリ ③ハイビスカス 答えは③です。オクラの花とにているかどうか、確かめてみましょう。	710 26.6	
	スティックハンバーグ	ぎゅうにく、とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ				
	オクラとモロヘイヤのトマトスープ	ソーセージ		オクラ、モロヘイヤ にんじん、トマト	とうもろこし にんにく					
	やさしいあまずあえ	← としょコラボメニュー 「きせつ たべものクイズ12かけつ」		にんじん	キャベツ	さとう				
	◎おたのしみ					さとう	おたのしみ			
31 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		ハヤシライスとは、洋食をもとに日本でアレンジされた料理です。名前の由来は、「ハッシュドビーフライスがなまった」という説や、「ハヤシという苗字の人が考えた」という説があります。	725 27.4	
	ハヤシチュー	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	かれないフライ	かれない				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	たくじょうソース									
コーヒータンぱん						コーヒータンぱん				

夏を元気に過ごすためのポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p>	<p>夏野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p>こまめに水分をとみましょう。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p>
-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。は、かみかみメニューです。

◎は、新献立です。お楽しみに。

◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

こんげつうきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「たりのし」でとれるたべもの

こめ ピーマン ゴヤ とうがん なす たまねぎ チンゲンサイ いちじく そうめん

