

7月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場



【朝日みどり小学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

栄養価は中学年の量です。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	574
		白身魚のお好み焼き	メルルーサ	玉ねぎ ピーマン パプリカ	油 ノンエッグマヨネーズ	27.3
		五目煮豆	大豆 竹輪 昆布	人参 こんにゃく 椎茸	砂糖	16.3
		キャベツのみそ汁	厚揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ		2.3
4	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	615
		夏野菜の揚げ煮	鶏肉	なす かぼちゃ 枝豆	油 車麩 砂糖	23.1
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		17.6
		なめこ汁	豆腐	大根 人参 なめこ ねぎ		2.1
5	水	チンジャオロース丼	豚肉	ねぎ ピーマン パプリカ 筍 玉ねぎ	米 砂糖 油	602
		牛乳	牛乳			24.8
		トマトとレタスの中華スープ	ベーコン	玉ねぎ セロリー トマト 小松菜 レタス	油	18.7
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.1
6	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	632
		ハタハタの南蛮漬	ハタハタ	ねぎ	油 ごま油 砂糖	23.1
		ひじきのナッツ和え	ひじき	キャベツ きゅうり 人参 コーン	アーモンド 砂糖	21.5
		笹川流れの塩豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく 大根 人参 ねぎ	油 じゃがいも 塩こうじ	1.8
7	金	ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ セロリー トマト パセリ	ソフト麺 油	699
		牛乳	牛乳			28.7
		ポテトとブロッコリーのチーズ焼き	ベーコン チーズ	パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ	バター じゃがいも	22.9
		枝豆サラダ セタゼリー		枝豆 キャベツ 人参 きゅうり	油 砂糖 ゼリー	2.2
10	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	611
		さばのみそ煮	さば		砂糖	27.2
		じゃがいものカレーきんぴら	竹輪	こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖 ごま	20.4
		なす汁	豚肉	人参 えのきたけ タ顔 なす	油麩	2.4
11	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	653
		揚げぎょうざ	豚ひき肉	玉ねぎ 椎茸 人参 キャベツ ねぎ たら	油 ぎょうざの皮	21.1
		もやしとモロヘイヤの和え物		モロヘイヤ もやし 人参 きゅうり	ごま油 砂糖	26.5
		キムチスープ	豚肉 豆腐	キムチ 人参 えのきたけ 大根	ごま油	2.2

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
12	水	食パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		食パン ジャム マーガリン	641
		なすのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ しめじ なす トマト	バター 砂糖	26.9
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ ブロccoli コーン	コールスロドレッシング	25.6
		大豆入りカレースープ 冷凍みかん	豚肉 大豆	人参 パセリ みかん	油 ジャがいも	2.3
13	木	ごはん のりのふりかけ 牛乳	のり 牛乳		米	587
		いかの竜田揚げ	いか		油	25.8
		すき昆布の含め煮	すき昆布 大豆 さつま揚げ	人参 筍 こんにゃく	油 砂糖	26.0
		夏野菜の豚汁	豚肉	人参 かぼちゃ 夕顔 なす きぬさや	油 ジャがいも	2.1
14	金	とうもろこしのバターしょうゆごはん		コーン	米 バター	631
		ハニージンジャー阿賀北ポーク 牛乳	阿賀北ポーク 牛乳	玉ねぎ	はちみつ	23.6
		きりぼしだいこん 切干大根のごまサラダ		切干大根 人参 きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	23.0
		コンソメスープ	ウインナー	人参 玉ねぎ パセリ	オリーブオイル ジャがいも マカロニ	2.1
18	火	夏野菜カレー	豚肉	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん トマト	油 ジャがいも 米	648
		牛乳	牛乳			20.1
		クリーミーナッツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン	アーモンド コーンクリームドレッシング	18.7
		すいか		すいか		2.3
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	646
		しゅうまい	豚ひき肉	玉ねぎ	しゅうまいの皮	27.8
		春雨の中華炒め	竹輪	人参 もやし いんげん ねぎ	油 春雨 ごま	21.9
		麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 大豆	ねぎ 人参 筍 椎茸 なら	ごま油 砂糖	2.3
20	木	ジュース 牛乳	豚ひき肉 昆布 油揚げ 牛乳	人参 いんげん	米 ごま油 砂糖	649
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ もやし	油 ごま油	26.1
		アーサー汁	あおさ	えのきたけ 人参 大根 ねぎ	ジャがいも	19.8
		フロズンヨーグルト	ヨーグルト			2.1

夏バテ予防！～夏の食生活チェック～

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べ
よう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



暑体みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の成長率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。暑いときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付きます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。