

# 令和元年度 7月の学校給食予定献立表

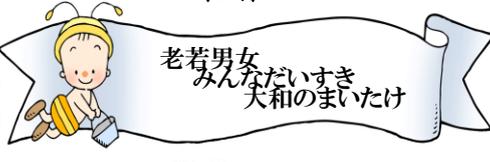
大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	月	吉田小		わかめごはん 鮭の照り焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳,わかめ,さけ,豚肉,煮干し みそ,豆腐,油揚げ	にんじん,グリーンピース キャベツ	ごはん,サラダ油,さといも 三温糖,白白糖,でんぶん	586 28.7 15.4 2.6	752 35.1 17.8 3.2			
2	火	地区教研のため給食はありません										
3	水	吉岡小2年	◎	ミルクパン きびなのフライ (小2個・中3個,パッパース) 枝豆とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳,きびなご,ウインナー, ベーコン,ひよこ豆,大豆粉	とうもろこし,えだまめ にんじん,玉ねぎ,セロリー トマト	ミルクパン,米ぬか油,サラダ油, バター,じゃがいも,でんぶん パン粉	706 23.8 33.3 3.0	911 29.7 42.5 3.6			
4	木	吉岡小4年 宮床小5・6年 落合小5・6年	◎	油麩丼 (麦ごはん) 小松菜の炒り煮 すいか	牛乳,鶏肉,鶏卵,さつま揚げ	玉ねぎ,しいたけ,みつば しょうが,にんじん,こまつな すいか	ごはん,おおむぎ,油麩,三温糖 サラダ油,こま油,こま	616 23.1 16.0 2.2	783 28.2 18.6 2.9			
5	金	宮床小5・6年 落合小5・6年 吉田小2年		ごはん 聖のハンバーグ ケチャップソースかけ れんこんきんぴら うーめん汁 たなばたタルト	牛乳,豚肉,かつおぶし,鶏肉 油揚げ	玉ねぎ,れんこん,だいこん にんじん,こぼろ,干しいたけ ねぎ,おくら	ごはん,三温糖,サラダ油,こま うーめん,タルト	681 22.2 20.0 2.3	862 27.6 23.7 2.9			
8	月	吉岡小6年 小野小5年 鶴巣小4年 大和中		ごはん コーリンチー (鶏肉唐揚げねぎソースかけ) 筑前煮 ひきな汁	牛乳,鶏肉,大豆,厚揚げ 凍り豆腐,油揚げ	ねぎ,しょうが,ごぼろ,にんじん 干しいたけ,たけのこ さやえんどう,だいこん	ごはん,でんぶん,米ぬか油 白白糖,こま油,サラダ油 三温糖	650 29.8 18.9 2.9	827 35.9 21.9 3.6			
9	火	小野小5年		ごはん ひじきのり 厚揚げ卵 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳,鶏卵,油揚げ,豚肉,みそ 豆腐,ひじきのり	にんじん,干しいたけ 切干大根,グリーンピース だいこん,ごぼろ,ねぎ	ごはん,サラダ油,三温糖,さといも	605 23.9 17.3 2.3	769 28.9 20.3 2.8			
10	水	吉岡小5年 小野小5年 大和中		ハンブキンパン イカリングフライ (小2個・中3個) スパゲティソテー コンソメスープ 角チーズ(中学校のみ)	牛乳,いか,鶏卵,ウインナー, ベーコン チーズ(中学校のみ)	にんにく,玉ねぎ,トマト マッシュルーム,ピーマン にんじん,キャベツ,パセリ	ハンブキンパン,米ぬか油 オリーブ油,スパゲティ サラダ油,じゃがいも 小麦粉,パン粉	608 22.6 23.5 2.9	855 32.2 33.6 4.3			
11	木	吉岡小5年 鶴巣小5年		ごはん いわしのごまみそ煮 かぼちゃの甘煮 じゃがもち汁 レモンゼリー	牛乳,いわし,みそ,かつおぶし, 鶏肉	かぼちゃ,ごぼろ,だいこん にんじん,まいたけ,ねぎ	ごはん,中ざら糖,バター じゃがいももち,レモンゼリー こま	624 22.6 13.4 2.1	788 27.5 15.0 2.6			
12	金	吉岡小5年 鶴巣小5年 宮床中	◎	ミートボールカレー (麦ごはん) ブロックリーソテー 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,豚肉,ベーコン	にんにく,玉ねぎ,にんじん りんご,グリーンピース とうもろこし,ブロックリー みかん,しょうが	ごはん,おおむぎ,サラダ油 じゃがいも,バター,パン粉 カレールウ	721 20.7 21.1 3.0	914 24.9 25.3 3.8			
15	月	海の日										
16	火	鶴巣小5年		ごはん ミートコロッケ (パックソース) ホイコーロー わかめスープ	牛乳,豚肉,厚揚げ,みそ なた,豆腐,わかめ	しょうが,にんにく,キャベツ ピーマン,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	ごはん,じゃがいも,米ぬか油 サラダ油,白白糖,でんぶん, こま油,こま小麦粉,パン粉	636 20.1 21.3 2.1	826 24.7 25.9 2.5			
17	水	吉岡小 大和中2年	◎	ココアパン ハンブキンパンサンバルエッグ (パックケチャップ) ジャーマンポテト 枝豆のポターージュ	牛乳,ベーコン,生クリーム 鶏卵	玉ねぎ,パセリ,にんじん かぼちゃ,えだまめ とうもろこし	ココアパン,じゃがいも サラダ油,バター,ホワイトルウ	714 24.9 28.8 3.1	907 30.7 35.3 3.8			
18	木	吉田小 (2年のみ給食あり)		麦ごはん さばのみそチーズ焼き 大和町産舞茸のオイスターソース炒め 切干大根のみそ汁 冷凍りんご	牛乳,さば,みそ,豚肉,煮干し 豆腐,油揚げ	パセリ,にんにく,赤パプリカ たけのこ,まいたけ,えだまめ にんじん,切干大根,こまつな しいたけ,ねぎ,りんご	ごはん,おおむぎ,サラダ油 三温糖,でんぶん	667 32.8 21.7 2.7	853 40.3 25.9 3.3			
19	金	宮床小 小野小 吉田小 鶴巣小 大和中		ごはん 揚げぎょうざ(小2個・中3個,パックしょうゆ) 肉じゃが にらたま汁 お茶めな大豆	牛乳,豚肉,かつおぶし,なた,と, 豆腐,鶏卵,大豆	にんじん,玉ねぎ,たけのこ さやいんげん,干しいたけ にら,キャベツ	ごはん,米ぬか油,サラダ油 じゃがいも,三温糖,でんぶん 小麦粉,きび糖	657 24.9 19.0 2.6	843 30.3 23.1 3.3			

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	652 (650)	838 (830)
たんぱく質 (g)	24.6 (21.1)	30.5 (27.0)
脂 質 (g)	20.7 (14.4)	25.3 (18.4)
塩 分 (g)	2.6 (2.2)	3.3 (2.5)

## たいわの食育かるたメニュー (7月18日)



今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、舞茸、トマト

☆県内産：大麦、大豆、油麩、豚肉、赤パプリカ

### 7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「薬餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

### 「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、「多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。

給食では7月5日(金)に七夕メニューを予定しています。

### 水分補給で 熱中症を 防ごう

★水分補給の目安★

- 「のどが渇いた」と感じる前に飲みましょう。のどの渇きは脱水症状の始まりです。
- 1日あたり1.2Lを目安に、甘い飲み物ではなく水やお茶を飲みましょう。
- 飲み物の温度は夏は5~15℃程度が適温です。夏は冷やして、冬は常温がおすすです。

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆