

平成29年 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 <small>血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)</small>	緑の食べ物 <small>体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)</small>	黄の食べ物 <small>熱や力になる (炭水化物・脂質)</small>	栄養価・小		栄養価・中	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月			地区教研							
4	火			ごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒り煮 にらたま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつおぶし、 なると、豆腐、鶏卵	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、切り干し大根 グリーンピース、玉ねぎ、にら	ごはん、三温糖、ごま油、ごま サラダ油、でんぷん	587	27.8	746	33.4
5	水	宮床中2年	◎	ミルクパン カレーコロッケ わかめとコーンのサラダ(ドレッシング) ポトフ アーモンド小魚	牛乳、わかめ、ウイナー かたくちいわし	きゅうり、とうもろこし、にんじん たまねぎ、だいこん、キャベツ	ミルクパン、米ぬか油、サラダ油 じゃがいも、アーモンド ドレッシング	683	23.9	836	28.0
6	木	吉岡小6年 宮床小5・6年 小野小5の3のみあり 宮床中2年		ごはん かむぶりかけ いわしの梅煮 五目豆 えのきたけのみそ汁	牛乳、いわし、鶏肉、がんもどき 大豆、煮干し、みそ、豆腐 油揚げ、ひじき、昆布	にんじん、だけのこ、ごぼう さやいんげん、えのきたけ	ごはん、サラダ油、三温糖	603	27.6	768	33.9
7	金	吉岡小4・6年 宮床小5・6年 小野小3年 吉田小 宮床中2年		ごはん 聖のハンバーグ ケチャップソース かぼちゃのサラダ うーめん汁 セタゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム かつおぶし、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし ごぼう、にんじん、しいたけ さやえんどう、ねぎ	ごはん、三温糖、マヨネーズ うーめん、星の麩	730	25.3	885	28.9
10	月	吉岡小5年 鶴巣小4年 大和中		ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き こんにゃくのおかか煮 ひきな汁	牛乳、さけ、豚肉、竹輪 かつおぶし、鶏肉、凍り豆腐 油揚げ	パセリ、にんじん、だけのこ さやいんげん、だいこん、ごぼう ねぎ	ごはん、マヨネーズ、サラダ油 三温糖	579	26.8	727	32.9
11	火	吉岡小5年 大和中	◎	ピピンパ(ごはん) わかめスープ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉、鶏卵、みそ、なると、 豆腐、わかめ、チーズ	しょうが、にんにく、ほうれんそう もやし、ねぎ	ごはん、サラダ油、三温糖、ごま油 ごま、中ざら糖	648	31.4	817	38.2
12	水	吉岡小5年 鶴巣小		米粉パン 舞茸うどん 野菜かきあげ コーンとツナのサラダ(ドレッシング)	牛乳、わかめ、まぐろ かつおぶし、鶏肉、油揚げ なると	きゅうり、とうもろこし、にんじん だいこん、まいたけ、ねぎ	米粉パン、うどん、ドレッシング	566	23.7	798	32.2
13	木			ごはん 肉団子(小2個、中3個) きゅうりとメンマの和え物 塩ワタナススープ	牛乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、メンマ、しょうが、にんじん、 はくさい、もやし、ねぎ	ごはん、ごま油、ごま、サラダ油 ワンタン	21.2	16.8	26.6	20.7
14	金		◎	夏野菜カレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) すいか バック福神漬	牛乳、豚肉、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 トマト、りんご、なす、かぼちゃ ブロッコリー、きゅうり、すいか 福神漬	麦ごはん、サラダ油、じゃがいも カレールフ、ドレッシング	700	21.3	897	25.9
17	月			海の日							
18	火			わかめごはん あじの塩焼き ほうれんそうのごま和え おくずかけ	牛乳、あじ、油揚げ、かつおぶし、 豆腐	ほうれんそう、にんじん、もやし ごぼう、しいたけ、さやえんどう	ごはん、ごま、三温糖、さといも、豆麩、 でんぷん	612	27.4	736	32.8
19	水		◎	ココアパン ハムチーズピカタ(ケチャップ) ごぼうサラダ 枝豆のポタージュ	牛乳、ハム、チーズ、鶏卵 ベーコン、生クリーム	ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、パセリ	ココアパン、ごま、マヨネーズ じゃがいも、バター	748	27.2	955	33.5
20	木	宮床小・小野小 吉田小・鶴巣小 落合小 大和中	◎	キャロットピラフ 手作りのシーフードグラタン アスパラガスのソテー 野菜スープ	牛乳、えび、いか ウイナー、鶏肉	しめじ、玉ねぎ、パセリ、とうもろこし、 アスパラガス、にんじん、キャベツ	ごはん、マカロニ、バター、じゃがいも	630	26.2	809	32.2

* 牛乳は毎日つきます。
* []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。

夏休み期間中の8月にはお盆があります。
おくずかけは季節の野菜を使って作るお盆の
精進料理の定番メニューです。
ご家庭でもお好みの材料で作ってみましょう。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	640(637)	814(820)
たんぱく質 (g)	25.8(23.9)	31.5(30.0)
脂 質 (g)	21.6(17.6)	25.6(22.8)
塩 分 (g)	2.8(2.3)	3.5(3.0)

たいわの食育かるたメニュー(18日)

7月

お おくずかけ
夏のお盆の
定番メニュー

今月の地場産品
☆町内産
ごめ、まいたけ、しいたけ
☆県内産
大麦、大豆、うーめん

学校給食は、うす味付けで供給しています。
家庭でも、塩分のとりすぎに気をつけ
ましょう。

<塩分控えめの調理ポイント>

- 食品の持ち味を生かす。
- 酸味や香ばしさを上手に利用する。
- 香りの強い食品(しそ・みょうが・ねぎ・しょうが・にんにく)を上手に利用する。
- 汁物は、具たくさんに!!

7月7日は七夕です。織姫と彦星が一年に一度、天の川で出会う日です。
七夕には、昔から一年間、悪いことがおきないようにという願いを込めて「そとめん」を食べる習慣があります。
給食では、7日に「七夕献立」を取り入れています。

☆七夕☆

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆