

平成30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 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	吉岡小4年 吉田小		ごはん 豚キムチ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ ハム なると 豆腐 わかめ	キムチ キャベツ たまねぎ いら ねぎ しょうが もやし きゅうり	ごはん ごま油 三温糖 春雨 ごま	570 25.0 17.3 1.8	730 30.6 20.3 2.6
3	火	地区教研							
4	水	吉岡小2年 宮床小5年6年	◎	米粉パン かぼちゃクノーデル ウィンナーと枝豆のソテー トマトとたまごのスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 鶏卵 大豆粉	かぼちゃ とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん トマト パセリ	米粉パン 米ぬか油 バター でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	665 25.8 29.4 3.7	840 31.9 35.9 4.6
5	木	吉岡小6年 宮床小5年6年 落合小5年6年		ごはん いわしの梅煮 かみかみおえ じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし さきいか ハム ハム 煮干し みそ わかめ 油揚げ	だいこん にんじん きゅうり ねぎ 梅肉	ごはん ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	589 23.9 16.7 2.6	753 29.4 19.4 3.5
6	金	吉岡小6年 宮床小5年6年 吉田小3年 落合小5年6年		ごはん 聖のコロッケ(ソース) 野菜のごま和え うーめん汁 セタゼリー	牛乳 油揚げ かつお節 鶏肉 なると 豚肉	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう 干しいたけ さやえんどう ねぎ オクラ たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 三温糖 うーめん セタゼリー ごま じゃがいも でんぷん 米ぬか油	644 20.6 18.9 2.0	834 25.6 23.7 2.5
9	月	小野小5年 鶴巣小4年 落合小5年6年 大和中		ごはん さばの甘だれ焼き もやしのナムル(韓国ナムルドレッシング) さつまい	牛乳 さば かつお節 鶏肉 みそ	もやし ごぼう きゅうり だいこん にんじん、干しいたけ ねぎ	ごはん 韓国ナムルドレッシング さつまいも 砂糖	631 25.8 20.7 1.9	804 31.6 24.1 2.5
10	火	小野小5年 大和中		ごはん 春巻き チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 豚肉 えび 木綿豆腐 鶏肉 大豆粉	しょうが にんにく だけのこ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん 干しいたけ もやし ねぎ キャベツ れんこん	ごはん 米ぬか油 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 春雨 小麦粉	688 27.0 28.3 1.8	835 32.7 30.6 2.3
11	水	小野小5年 鶴巣小5年	◎	バターロールパン パリッオーネ コーンとツナのサラダ(コンドレッシング) 魚ボールのスープ	牛乳 ツナ たら ほき じゃこ あじ 太刀魚 鶏肉 大豆粉 わかめ	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	バターロールパン 米ぬか油 コンドレッシング 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	670 25.9 25.9 4.4	816 30.7 30.1 5.3
12	木	吉岡小 鶴巣小5年		ごはん 枝豆入り厚焼きたまご ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 昆布 かつお節	さやえんどう にんじん だいこん まいたけ ねぎ 枝豆	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 じゃがいも でんぷん	601 25.2 22.6 1.9	762 30.6 20.4 2.5
13	金	鶴巣小1年 2年5年	◎	ごはん タコスミート かぼちゃのグラス もずくのスープ 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 大豆 もずく かにかまぼこ かつお節 チーズ(中のみ)	たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン キャベツ かぼちゃ えのきだけ まいたけ にんにく	ごはん オリブ油 中ざら糖 バター でんぷん	596 22.5 15.4 2.1	821 31.1 22.2 3.4
16	月	海の日							
17	火			ごはん かむぶりかけ あじのしょうゆ焼 ほうれんそうのおひたし おくずかけ	牛乳 あじ ささかまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん 干しいたけ しいたけ さやえんどう	ごはん ごま さといも 豆麩 でんぷん 砂糖	564 28.0 13.5 1.6	716 34.4 15.4 2.0
18	水			ミルクパン チキンナゲット(小2個・中3個、ケチャップ) わかめとコーンのサラダ(青しそドレッシング) ポトフ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 フランクフルト	きゅうり とうもろこし セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ	ミルクパン 米ぬか油 パン粉 小麦粉 なたね油 でんぷん じゃがいも 青しそドレッシング	654 22.2 32.8 3.3	881 29.0 43.8 4.5
19	木	宮床中	◎	夏野菜カレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ(和風ドレッシング) すいか バック福神漬	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご なす かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし にんじん すいか	ごはん おおむぎ 米サラダ油 じゃがいも 和風ドレッシング	698 21.6 19.7 3.3	887 26.2 23.4 4.1
20	金	宮床小 吉田小 小野小 鶴巣小 落合小	◎	キャロットピラフ 手作りグラタン コーンとアスパラのソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン えび いか チーズ	しめじ たまねぎ とうもろこし パセリ アスパラガス にんじん キャベツ トマト	ごはん マカロニ バター でんぷん	652 25.4 17.5 3.5	838 31.3 26.9 4.5

* 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)	632(637)	809(820)
たんぱく質 (g)	24.5(23.9)	30.4(30.0)
脂質 (g)	21.5(17.6)	25.9(22.8)
塩分 (g)	2.6(2.3)	3.4(3.0)

たいわの食育かるたメニュー (17日)



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
こめ、まいたけ、しいたけ
トマト

☆県内産
大麦、大豆、うーめん、豚肉

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、真たくさん!!

☆七 夕☆

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願いを入れて「そとめん」を食べる習慣があります。
給食では、6日に「七夕献立」を取り入れています。

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆