



令和4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)	エネルギー(kcal)		
								たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		
								脂 質 (g)	脂 質 (g)		
								塩 分 (g)	塩 分 (g)		
1	金			ごはん いか竜田揚げ チャブチェ トッポギ入りキムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にら にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 上新粉 植物油 でん粉 小麦粉 三温糖 ごま油 はるさめ サラダ油 ごま 砂糖 もち粉	625 27.5 19.1 2.6	804 33.3 22.4 3.5		
4	月	吉田小		ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 大和町産きのこのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 大豆	かたくちいわし ひじき みそ 油揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	637 27.1 25.1 2.5	814 33.3 29.9 3.0		
5	火			ごはん 野菜ふりかけ 厚焼き卵 大和町産まいたけのオイスターソース炒め 根菜汁	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐	かつかお節 昆布 あおさ かき ほたて あじ節 のり あん	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 三温糖 じゃがいも サラダ油 むらさきいも ごま 麦芽糖 水あめ	572 24.4 16.9 2.5	730 29.6 19.3 3.2		
6	水	宮床小5・6年		ミルクパン 星のコロッケ タンメン 七タゼリー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 なると あさり	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ メンマ もやし	パン 米白絞油 じゃがいも 砂糖 マーガリン サラダ油 植物油 水あめ でん粉 小麦粉 パン粉 ちゅうかめん	587 18.9 22.4 3.9	776 23.9 28.9 5.0		
7	木	吉岡小6年 宮床小5年・6年		ごはん 鶏肉のレモン風味 ウィンナーと枝豆のソテー もずくスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ 魚肉 鶏卵	かつかお節 もずく ウィンナーソーセージ えのきだけ まいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 三温糖 サラダ油 バター	623 28.6 21.4 2.6	798 34.6 25.2 3.4		
8	金	吉岡小6年 宮床小5年・6年 落合小 大和中	◎	中華飯(麦ごはん) フルーツのいちごゼリー和え 味付け小魚	牛乳 豚肉 いか うずら卵	かき ほたて えび 昆布 かたくちいわし	ごはん 大麥 三温糖 砂糖 小麦粉 サラダ油 水あめ でん粉 植物油 ごま油 粉糖	688 26.5 20.3 2.7	883 31.8 23.6 3.3		
11	月	小野小5年・もみじ5年 宮床中		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 肉じゃが わかめのみそ汁	牛乳 ささかまぼこ 鶏卵 豚肉	あおさ かたくちいわし わかめ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米白絞油 小麦粉 でん粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	607 25.9 17.9 2.7	773 30.7 21.0 3.3		
12	火	小野小5年・もみじ5年 落合小 宮床中	◎	ごはん ポークしゅうまい(小2個、中3個) 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 マンゴープリン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ ココナッツ サラダ油 ごま油 植物油 パン粉 三温糖	660 25.0 19.3 2.3	856 31.5 23.4 3.0		
13	水		◎	食パン ブルーベリージャム 豆腐ハンバーグケチャップソース クラムチャウダー 冷凍みかん	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 クリーム	あさり たまねぎ マッシュルーム ブルーベリー みかん	パン サラダ油 砂糖 三温糖 パン粉 じゃがいも でん粉 ジャム ベジヤメルソース ホワイトルウ	705 29.2 23.2 3.3	873 35.6 27.4 4.1		
14	木			ごはん あじフライ(パックソース) 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いものこ汁	牛乳 あじ 鶏肉 豚肉 うずら卵 みそ 豆腐	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 パン粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 さといも	632 27.7 19.3 2.4	803 34.1 22.8 2.8		
15	金		◎	ミートボールカレー(麦ごはん) フルーツポンチ 型抜きチーズ(中学校のみ)	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ(中学校のみ)	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく パインアップル パナナ ぶどう マンゴー みかん もも りんご レモン	ごはん 大麥 カレールウ パン粉 寒天 サラダ油 砂糖 じゃがいも	710 17.8 19.2 2.7	949 23.3 25.8 3.8		
18	月	海の日									
19	火	吉田小 落合小		ごはん 豚丼の具 ひだまりすいとん汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉	にんじん グリンピース ごぼう しょうが だいこん たまねぎ 根深ねぎ アセロラ 乾しいたけ まいたけ	ごはん サラダ油 小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖	662 26.5 17.7 2.4	839 32.3 20.8 3.2		
20	水	宮床小・吉田小 鶴美小・落合小 大和中・宮床中		ココアパン クリームスパゲッティ ブロッコリーとえびのソテー 冷凍パインアップル	牛乳 ベーコン チーズ 脱脂粉乳 えび クリーム	こまつな にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル エリンギ ぶなじめじ マッシュルーム	パン ココア マーガリン 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 ベジヤメルソース バター	683 26.9 25.2 3.0			

* 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。
 ◎6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ等の献立を控え、炒め物・煮物等に対応させていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	645(657)	825(830)
たんぱく質 (g)	25.6(25.0)	31.2(31.0)
脂 質 (g)	20.5(19.0)	24.2(23.0)
塩 分 (g)	2.7(2.0)	3.5(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (7月19日)



今月の地場産品

☆町内産：米、ぎょうじやな、まいたけ、きくらげ、しいたけ
 ☆県内産：大麥、大豆、豚肉、ささかまぼこ、わかめ、にら、根深ねぎ、豆腐、油揚げ、なると

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介いたします。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) う	お盆 (7/15 または 8/15 前後) ぼん
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなはたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようになりなりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされています。仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生(せっしょう)」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆