

# 令和3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	木	落合小5年6年		ごはん ホイコーロー 魚ボールのスープ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 たら ほき 豆あじ ほたるじゃこ たちうお 生揚げ みそ 豆乳	にんじん パセリ ビーマン ほうれんそう キャベツ しょうが たまねぎ にんにく ブルーベリー	ごはん 米粉 でん粉 大麦粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 水あめ ごま油 サラダ油 なたね油 植物油脂	642	795	21.2	25.5
2	金	落合小5年6年	◎	麦ごはん かにシューマイ(小2個・中2個) 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 冷凍黄桃(吉岡小のみ かむグミ)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 魚肉 かに 鶏卵 大豆粉	ぎょうじやな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ きもも	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油 ごま油 (グミ【水あめ 砂糖】)※	782	955	26.1	31.3
5	月	吉田小 床中	宮	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁	牛乳 鶏肉 さば かつお節 大豆 油揚げ 凍り豆腐 ひじき	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 三温糖 サラダ油	644	820	28.4	34.7
6	火	宮床中		わかめごはん だし巻きたまご 五目豆 いものこ汁 紫いもチップス	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 かつおぶし かたくちいわし みそ 大豆 豆腐 わかめ 昆布	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ	ごはん でん粉 さつまいも さといも 砂糖 三温糖 サラダ油 なたね油 植物油脂 植物油	637	805	26.7	32.9
7	水		◎	バターロールパン 星形コロッケ(パックソース) 大和町産トマトのミネストローネスープ セタゼリー 角チーズ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 寒天	トマト にんじん セロリー たまねぎ うんしゅうみかん ぶどう りんご	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ 米白絞油 オリーブ油 植物油脂 なたね油	646	835	19.7	24.2
8	木	吉岡小5年 宮床小5年6年 吉田小5年6年		ごはん いわしのオレンジ煮 ウィンナーと枝豆のソテー さつま汁	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ いわし かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 バター	710	906	31.3	38.5
9	金	吉岡小5年 宮床小5年6年 吉田小5年6年		ごはん かむぶりかけ 豚肉のスタミナ焼き コーンポテト 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン かたくちいわし チーズ 豆腐 みそ わかめ 昆布 かつお節 寒天	かぼちゃ きょうな だいこん だいこんな トマト モロヘイヤ ひろしまな とうもろこし にんにく 根深ねぎ	ごはん 煎り米 ひえ でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ バター ごま ごま油 キヌア	635	810	26.2	32.1
12	月			ごはん 鶏肉のレモン風味 れんこんのきんぴら みそワタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん しょうが にんにく はくさい れんこん 根深ねぎ 乾しいたけ レモン	ごはん 小麦粉 ワンタン でん粉 三温糖 砂糖 砂糖 米白絞油 サラダ油 植物油脂 ごま ごま油	669	851	28.3	34.1
13	火			ごはん 大和町産行者菜入りぎょうざ(小2個・中2個) タイピーエン フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 いか えび なると うすら卵 ヨーグルト	えだまめ にんじん ぎょうじやな キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが はくさい きくらげ	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 米白絞油 サラダ油 ごま油	690	836	24.6	29.0
14	水		◎	米粉フォカッチャ ポテトのオープン焼き アスパラガスのソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ほたて 大豆 脱脂粉乳 クリーム 発酵乳 チーズ	アスパラガス トマト にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 麦芽糖 砂糖 植物油脂 大豆油 サラダ油 パーム油 なたね油 バター ラード	653	794	25.7	31.1
15	木			ごはん さんまの甘露煮 大和町産まいたけのオイスターソース炒め ひだまりすいとん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 さんま かつお節 かき	赤ピーマン えだまめ にんじん ごぼう だいこん たけのこ にんにく まいたけ 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 三温糖 砂糖 水あめ サラダ油	641	811	25.5	30.9
16	金		◎	ミートボールカレー(麦ごはん) 冷凍みかん 味付け小魚	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく うんしゅうみかん バインアップル バナナ マンゴー りんご	ごはん 大麦 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ サラダ油 大豆油 なたね油 とうもろこし油 カレールウ	722	913	20.9	24.7
19	月	吉田小		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 肉じゃが チンゲンサイと卵のスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 ささかまぼこ 脱脂粉乳 あおのり	さやいんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし	ごはん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 米白絞油 サラダ油 ごま油	629	798	24.1	28.4
20	火	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 あじのピザソース焼き ポトフ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 フランクフルト 鶏肉 あじ チーズ	赤ピーマン トマト にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく アセロラ	ごはん じゃがいも でん粉 植物油脂 大豆油	709	888	27.7	33.2

\* 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・フルーツ和え等の献立を控えていただくこととなります。ご了承ください。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	672(656)	844(830)
たんぱく質 (g)	25.4(24.0)	30.5(31.0)
脂 質 (g)	22.3(18.5)	26.0(23.0)
塩 分 (g)	3.0(2.0)	3.6(2.5)

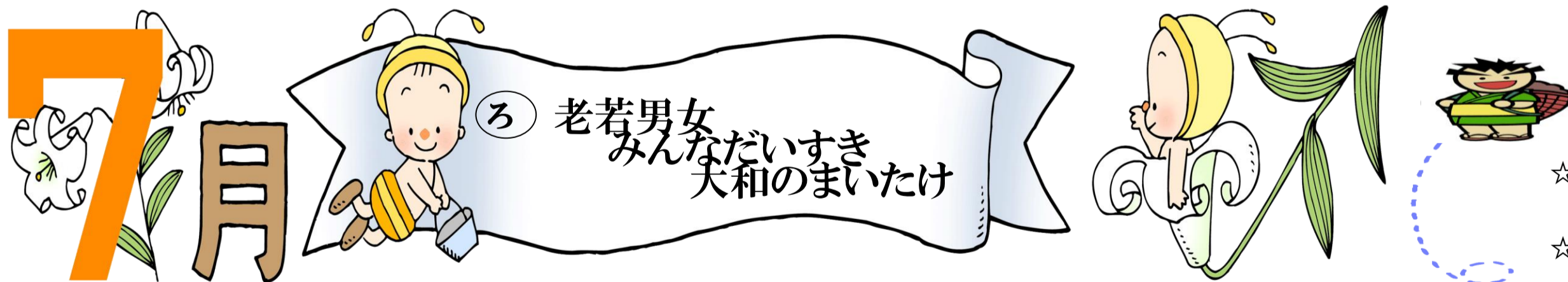
※7月2日(金)吉岡小の栄養価

エネルギー (Kcal)	819
たんぱく質 (g)	27.2
脂 質 (g)	27.9
塩 分 (g)	2.8

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、トマト  
☆県内産：大麦、大豆、豚肉、ささかまぼこ、わかめ

## たいわの食育かるたメニュー (7月15日)



### ☆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いう願いを込めて「そうめん」を食べる習慣があります。給食では、「七夕献立」で、星形コロッケとセタゼリーを取り入れています。

### 水分補給で熱中症を防ごう

#### ★水分補給の目安★

- 「のどが渴いた」と感じる前に飲みましょう。のどの渴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

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度なものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆