



# 7月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市立鷹野学校給食センター 西館

令和元年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名			栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ	
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)			体の調子を整えるもの (みどり)
1月		ごはん とりにくのみそだれかけ にんじんしりしり、さわにわん		ごはん、さとう、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、たまご、ツナ みそ	にんじん、だいこん、ながねぎ ごぼう、しめじ、こまつな	622 [27.1]	人参しりしりは、沖縄県の郷土料理です
2火		ツイストパン さけのかわりやき グリーンポタージュ	ごぼうサラダ (ばいせんごま)	パン、エッグケア なまクリーム、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、さけ	えだまめ、ごぼう、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	708 [33.3]	グリーンポタージュには、枝豆が入っています
3水		ハヤシライス カラフルソテー	キウイ フルーツ (1/2こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりレバー	キウイフルーツ、キャベツ あかピーマン、たまねぎ とうもろこし、にんじん さやいんげん、グリーンピース にんにく、しょうが	668 [20.2]	キウイはビタミンCがたっぷりです
4木		ごはん、あじのしおこうじやき かぼちゃのにも あつあげのみそしる		ごはん、あぶら でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、なまあげ ぶたにく、みそ	かぼちゃ、ながねぎ きりぼしだいこん、しょうが さやいんげん、キャベツ にんじん、えのきたけ	606 [28.4]	新和小学校のリクエスト献立です
5金		ごもくちらし ほしのコロケ、バックソース たなばたじる、たなばたゼリー		ごはん、たなばたゼリー そうめん、じゃがいも こむぎこ、パンこ さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、うずらたまご あぶらあげ、ほしがたかまぼこ	にんじん、たけのこ、しいたけ オクラ、グリーンピース、たまねぎ	678 [22.1]	七夕の行事食です
8月		きつねうどん、チーズむしばん	かんてんサラダ (わふう)	うどん、むしパンのこな	ぎゅうにゅう、あぶらあげ こんにやくかんてん、とりにく チーズ、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、ながねぎ にんじん、ほうれんそう	687 [26.3]	寒天は食物繊維がたっぷりです
9火		ごはん、えびにらやきまん マーボーだいこん すいぎょうざ		ごはん、でんぷん、あぶら こむぎこ、さとう、パンこ こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび とりにく、だいずミート、だいず	だいこん、ながねぎ、にんじん キャベツ、もやし、きくらげ こまつな、しょうが、にら たまねぎ、しいたけ	619 [21.1]	には高知県でたくさんとれる野菜です
10水		なつやさいカレー しらたきといんげんのいためもの	オレンジ (1/4こ)	むぎごはん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、チーズ、とりレバー	さやいんげん、オレンジ しらたき、たまねぎ、なす ズッキーニ、かぼちゃ あかピーマン、ピーマン にんにく、しょうが、トマト	629 [23.4]	夏が旬の野菜がたっぷり入ったカレーです
11木		こどもパン チキンのレモンソテー アルファベットスープ	かぼちゃの サラダ (エッグケア)	パン、マカロニ、じゃがいも エッグケア、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく	かぼちゃ、レモン、きゅうり にんじん、たまねぎ、ピーマン	604 [23.8]	鷹野小学校のリクエスト献立です
12金		ごはん さんまのみぞれに なすとピーマンのみそいため よしのじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく ぶたにく、みそ	なす、にんじん、ごぼう たけのこ、しめじ、ピーマン あかピーマン、だいこん こまつな	630 [26.5]	なす、ピーマンは夏が旬の野菜です
16火		ごはん、あつやきたまご ぶたにくのしょうがいため なつやさいのみそしる		ごはん、あぶら、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、オクラ なす、さやいんげん、みょうが しょうが、キャベツ	650 [27.9]	みょうがは、夏バテを予防してくれます
17水		チキンピラフ ハンバーグのトマトソースがけ コンソメスープ、シュームース		ごはん、シュームース さとう、パンこ、でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、えだまめ かぶ、とうもろこし、キャベツ マッシュルーム	644 [25.6]	1学期給食最終日、お楽しみ献立です
						平均		
						645		
						[25.5]		

\* 献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

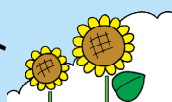
印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配ぜんしてください。



## 今月のリクエスト献立

4日(木) 新和小学校  
11日(木) 鷹野小学校

## 夏バテを防ぐ 3つのポイント



### 偏った食事をしない

あっさりした食事はかりでは、スタミナ不足になります。主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

### 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 生活リズムの乱れに注意!



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。