



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 東館

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	熱や刀になるもの (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、あじのしおこうじやき かぼちゃのもの 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
2火		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]	人参しりりは、沖縄県の郷土料理です
3水		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
4木		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
5金		ごもくらし ほしのコロケ、パックソース 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		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
9火		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
10水		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、だいちミート、だいち	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]	にらは高知県でたくさんとれる野菜です
11木		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です
12金		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
16火		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
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、シューメース		ごはん、シューメース 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

* 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。

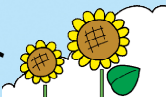
平均
645
[25.5]



今月のリクエスト献立

1日(月) 新和小学校
12日(金) 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。