

7・8月学校給食献立予定表（小学校）

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

| 日付 | ひとくちメモ テーマ | 献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 | 主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。) | | | | 栄養価 | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---|--|-------------|--------------------|-----------------|----------------------------|-----------|-------------|----------|-------|----------|
| | | | 【赤】たんぱく質 | | 【緑】体のちようしをととのえる | | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | | | たんぱく質 1群 | たんぱく質 2群 | ビタミン 3群 | ビタミン 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| 1 金 | 夏ばてを予防する食事 | 主食 キムタクごはん(ごはん) 主菜 (キムタクごはんのぐ) 副菜 キャベツのおかかあえ 副菜 ●じゃがいもわかめのみそしる | 肉・魚・卵・大豆 | 小魚・乳製品・海そう | 色のこい野菜 | その他の野菜・くだもの | 米・パン・いも・さとう | 油・バター・ごま | 653 | 27.1 | 19.5 | 2.5 |
| 4 月 | ごまについて知ろう | 主食 わかめごはん 主菜 ●ししゃもフライ(2個)・小袋ソース 副菜 ブロッコリーのごまあえ 副菜 ●とりだんごじる | | わかめ | カラフトシヤモ | ブロッコリー にんじん | キャベツ | ごま | 650 | 23.5 | 19.9 | 3.0 |
| 5 火 | なすについて知ろう | 主食 ごはん・のりこうみ 主菜 さばのみぞれに 副菜 ●ココロコやさいサラダ 副菜 ●なすのみそしる | | のり | さば | だいこん | きゅうり コーン | ごま | 671 | 27.3 | 23.5 | 2.0 |
| 6 水 | 豆腐について知ろう | 主食 ごはん 副菜 ●ひややっこ 主菜 ●にくとやさいのみそいため 副菜 わかめスープ | | | とうふ | にんじん ビーマン | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | ごま | 598 | 22.4 | 18.4 | 1.7 |
| 7 木 | 7月7日は「七夕」 | 主食 こめこパン・いちごジャム 主菜 ●ほしがたハンバーグ・デミグラスふうソース 副菜 ☆たんざくサラダ 副菜 やさいスープ その他 たなばたデザート | | | とりにく ぶたにく だいず | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | ごまこパン さとう | 649 | 29.6 | 23.6 | 2.8 |
| 8 金 | よい姿勢で食べよう | 主食 ケチャップライス 主菜 ●ささみカツ・小袋ソース 副菜 せんぎりやさいのスープ その他 ●メロンクリームソーダふうゼリー | | | ウインナー | にんじん (トマトグチャップ) | たまねぎ | ごま | 603 | 20.9 | 16.7 | 2.9 |
| 11 月 | 冷たいもののとり過ぎに注意しよう | 主食 さんしょくどん(ごはん) 主菜 (●ぶたにくそぼろ) 主菜 (○きんしたまご) 副菜 (おひたし) 副菜 えのきのみそしる | | | ぶたにく だいずミート | にんじん | しょうが | ごま | 654 | 26.9 | 21.2 | 2.3 |
| いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より | | | | | | | | | | | | |
| 12 火 | 成長期とたんぱく質 | 主食 ごはん 主菜 佐野くろからあげ 副菜 ●ごぼうサラダ 副菜 オニオンスープ | | | とりにく | | しょうが にんにく | ごま | 729 | 24.2 | 28.7 | 1.7 |
| 13 水 | 餃子について知ろう | 主食 ごはん・わかめぱっぱ 主菜 さんまのうめに 副菜 もやしとツナのりあえ 副菜 ●すいぎょうざスープ | | | わかめ ちりめんじゃこ | | ごま | 672 | 23.3 | 21.6 | 2.4 | |
| 14 木 | スラッピージョーはミートソースのサンドイッチです | 主食 スラッピージョー(コッパパン) 主菜 (●ミートソース) 副菜 ●コーンサラダ 副菜 ビーフンスープ その他 はちみつレモンゼリー | | | ぶたにく だいずミート | にんじん (トマトグチャップ) | たまねぎ | ごま | 646 | 24.2 | 19.5 | 2.8 |
| 15 金 | 春巻について知ろう | 主食 ごはん 主菜 ●マーボー豆腐 副菜 はるまき 副菜 キムチあえ | | | とうふ ぶたにく だいずミート せそ | にんじん いら | たまねぎ しょうが にんにく しいたけ | ごま | 734 | 25.6 | 27.3 | 1.9 |
| 塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。 | | | | | | | | | | | | |
| 19 火 | 地産地消について考えよう | 主食 有機米ごはん 主菜 やきにく 副菜 わかめのともしのナムル 副菜 ●とうふとにらのスープ | | | ぶたにく | ビーマン | たまねぎ にんにく | ごま | 650 | 27.5 | 21.3 | 2.7 |
| 20 水 | 夏休みの食事 | 主食 ごはん 主菜 ☆チキンカレー 副菜 キャベツとツナのうめドレスサラダ その他 ☆ぎゅうにゅうプリン | | | とりにく | にんじん (トマトグチャップ) | たまねぎ にんにく しょうが グリンピース | ごま | 672 | 24.8 | 14.6 | 2.1 |
| なつやす 夏休み (7/21~8/26) | | | | | | | | | | | | |
| 29 月 | 生活リズムを整えよう | 主食 ぶたどん(ごはん) 主菜 (ぶたどんのぐ) 副菜 だいこんのあますあえ 副菜 ●とうふとじゃがいものみそしる その他 アセロラゼリー | | | ぶたにく | にんじん | たまねぎ しいたけ (しらたき) | ごま | 691 | 25.8 | 18.6 | 2.5 |
| 30 火 | 朝ごはんをきちんととろう | 主食 ごはん 主菜 ●わふうハンバーグ 副菜 いらともやしのおひたし 副菜 ●なめことわかめのみそしる その他 ☆かたぬきチーズ | | | とりにく ぶたにく だいず | トマト | たまねぎ しょうが にんにく だいこん りんご | ごま | 645 | 28.6 | 20.5 | 2.5 |
| 31 水 | 8月31日は「野菜の日」 | 主食 ごはん 主菜 ☆なつやさいカレー 副菜 ブロッコリーサラダ その他 ☆ヨーグルト | | | ぶたにく | かぼちゃ トマト にんじん | たまねぎ えだまめ コーン なす にんにく しょうが | ごま | 721 | 21.9 | 21.3 | 2.0 |

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・トマト・にら・きゅうり・なす
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満
 今月の平均 エネルギー: 665kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 21.0g 食塩相当量: 2.3g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

栄養教諭 大島

 給食のブログはこちらから