

7・8月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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。	【赤】たんぱく質・骨になる				【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物			脂質	
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま					
3月	ピビンバについて知ろう	主食 ピビンバどん(ごはん)							ごめ		660		
		主菜 (やきにく)	ぶたにく			にんにく(しらたき)		さとう	ごまあぶら	29.7			
		副菜 (ナムル)			にんじん ほうれんそう	もやし			ごま ごまあぶら	23.1			
		副菜 ●はるさめとわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ			はるさめ		2.1		
		その他 ◆アーモンドカル		にぼし					さとう	アーモンド ごま			
4火	ししゃもについて知ろう	主食 わかめごはん		わかめ				ごめ		602			
		主菜 ◇ししゃもフライ(2こ)・小袋ソース	カラフトシシャモ					パンこ	あぶら	21.3			
		副菜 ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ			さとう	ごま	18.0		
		副菜 ●なめこのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ					2.9		
5水	えびについて知ろう	主食 ごはん						ごめ		644			
		主菜 ぶたキムチいため	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たけのこ もやし はくさいキムチ			あぶら	25.5			
		副菜 ◇★えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ			さとう	あぶら	20.0		
		副菜 チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ			じゃがいも	ごまあぶら	2.1		
6木	コーン(とうもろこし)について知ろう	主食 ◇パンフキンパン						パンフキンパン		720			
		主菜 とりにくのバーベキューソース	とりにく			たまねぎ にんにく りんご レモンかじゅう		さとう でんぷん	あぶら	32.4			
		副菜 コーンサラダ				きゅうり コーン キャベツ			コーンドレッシング	26.7			
		副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ セロリ グリンピース			じゃがいも(ルー)(しろいんげんまめ)	あぶら(なまクリーム)	2.5		
7金	7月7日は「七夕」	主食 ごはん						ごめ		661			
		主菜 ●ハンバーグ・わふうおろしソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく だいこん りんご		さとう		24.8			
		副菜 ☆たんざくサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり (こんにゃく)				18.6			
		副菜 たなばたじる	かまぼこ なると		オクラ にんじん	ねぎ				2.5			
		その他 たなばたデザート				ぶどうかじゅう みかんかじゅう レモンかじゅう		さとう					
10月	いわしについて知ろう	主食 ごはん						ごめ		610			
		主菜 いわしごまみそに	いわし みそ					さとう	ごま	22.5			
		副菜 もやしののりあえ		のり	にんじん	きゅうり もやし			ごま ごまあぶら	16.7			
		副菜 ●じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ			じゃがいも	2.1			
11火	パンナコッタについて知ろう	主食 ごはん						ごめ		689			
		主菜 やきにく	ぶたにく			たまねぎ しょうが			あぶら	28.3			
		副菜 ◇キムチあえ				きゅうり だいこん				22.1			
		副菜 ●とうふとにらのスープ	とうふ なると		にんじん にら	ねぎ				2.1			
		その他 ●はちみつレモンパンナコッタ	とうふ			レモンかじゅう		さとう	はちみつ				
12水	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん						ごめ		632			
		主菜 モロのあげに	モロ					でんぷん さとう	あぶら	28.6			
		副菜 ●うめかつおあえ	はなかつお		にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ				17.7			
		副菜 ●わかめととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ				2.6			
13木	ももについて知ろう	主食 ホットドッグ(☆スライスコッペパン)						コッペパン		690			
		主菜 (ソーセージ・ケチャップ&マスタード)	ソーセージ		(トマトケチャップ)					24.9			
		副菜 ●キャベツサラダ				キャベツ きゅうり		さとう	卵不使用マヨネーズ	31.1			
		副菜 ◇●ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく			じゃがいも マカロニ	あぶら	2.5		
		その他 ■ももゼリー				もも		さとう					
14金	夏ばてを予防する食事	主食 ごはん						ごめ		639			
		主菜 ☆Oとりにくのからあげ(2こ)	とりにく らんばく			しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	25.4			
		副菜 もやしとピーマンのツナあえ	ツナ	しおこんぶ	にんじん ピーマン	もやし			ごまあぶら	21.4			
		副菜 ●ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	かんぴょう				2.0			
18火	有機野菜について知ろう	主食 有機米ごはん						ごめ		634			
		主菜 ●てりやきチキン	とりにく					さとう でんぷん		25.6			
		副菜 ●ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ			じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	19.1		
		副菜 ●ゆばとわかめのみそしる	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ					2.3			
19水	冷たいものとりすぎに注意しよう	主食 ごはん						ごめ		711			
		主菜 ◇なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ コーン にんにく しょうが		あぶら		22.2			
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング	21.3			
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.0			
20木	夏休みの食事	主食 ◇こうちやのパン・りんごジャム					りんご		紅茶のパン さとう	714			
		主食 サラダうどん(☆うどん・●めんつゆ)						うどん		25.9			
		副菜 (●ツナサラダ)	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ	19.7			
		主菜 ●ささみカツ	とりにく だいず						じゃがいも ごめ でんぷん さとう	あぶら	2.7		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ		さとう					
夏休み (7/21~8/27)													
28月	生活リズムを整えよう	主食 ごはん						ごめ		662			
		主菜 ◇ポークカレー	ぶたにく		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく		あぶら		22.0			
		副菜 ◇かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング	15.5			
		その他 ●メロンクリームソーダふうゼリー	とうふ			メロン		さとう		2.1			
29火	朝ごはんときちんととろう	主食 ごはん						ごめ		636			
		主菜 チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく		あぶら		22.7			
		副菜 ◇●ポークしゅうまい(2こ)	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが			こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ラード	20.6		
		副菜 はるさめスープ	ベーコン		にんじん	もやし ねぎ きくらげ			はるさめ	ごまあぶら	2.1		
30水	「照り焼き」について知ろう	主食 ごはん						ごめ		661			
		主菜 ●ハンバーグ・てりやきソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく		さとう	でんぷん	29.2			
		副菜 ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ えだまめ				20.3			
		副菜 ●えのきたけととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	えのきたけ				2.5			
31木	8月31日は「野菜の日」	主食 ◇ピタパン						ピタパン		702			
		主菜 ◇しほみざかなフライ・小袋ソース	ほき					パンこ	あぶら	26.4			
		副菜 ●コールスロー				キャベツ コーン きゅうり		さとう	卵不使用マヨネーズ	27.7			
		副菜 ◇☆トマトクリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ			じゃがいも(ルー)(しろいんげんまめ)	あぶら(なまクリーム)	2.2		
		その他 レモンゼリー				レモン		さとう					

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・トマト・にんじん・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・葉ねぎ
 【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●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：663kcal たんぱく質：25.7g 脂質：21.2g 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。
 給食のブログはこちらから

