

令和5年 7月



予定献立表(ようちえん)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
3月	ごはん さけのてりやき ぶたにくねぎしおじる	○	さけ みそ ぶたにく とりにく ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら ミルメーク	しょうが ねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ れんこん こんにやく いんげん	成長期に欠かせない『カルシウム』ひじきにもたっぷり含まれています。	491kcal 22.5g 314mg	17.8g 1.7g
4火	ごはん とりからあげ とうふとわかめのみそしる	○	とりにく えいようだし とうふ あぶらあげ みそ おしゃべりみそ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう にぼし	こめ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな たまねぎ コーン キャベツ もやし ピーマン あかピーマン	かみかみ煮干しは、九十九里でとれたカタクチイワシを干したものです。一尾ずつはらわたを取りのぞいているので、苦みがなく食べやすくなっています。	471kcal 23.9g 364mg	17.9g 1.7g
5水	ソフトフランスパン ほぎのムニエル クマラスープ(さつまいものスープ)	○	ほぎ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ポタージュ バター さつまいも なまクリーム ニョッキ ドレッシング	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン コーン	女子サッカーワールドカップ7/20から開催されるW杯応援給食です。開催地オーストラリア&ニュージーランドの料理が登場します。	472kcal 21.0g 311mg	17.9g 2.1g
6木	パエリアふうライス コロコロやさいスープ ペンネトマトソース	○	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ チュロス さとう じゃがいも オリーブゆ ペンネ	にんじん マッシュルーム あかピーマン たまねぎ キャベツ トマト コーン こまつな にんにく オレンジ	勝つぞ! スペイン戦! 一次リーグ最大のライバルはスペイン! スペインを食べつくして応援しよう!!	477kcal 15.6g 244mg	17.8g 1.9g
7金	キラリもちむぎいりごはん ほしのコロッケ あまのがわスープ	◎	ぶたにく かまぼこ とりにく ジョア	こめ キラリもちむぎ ほしのコロッケ あぶら はるさめ でんぶん さとう	にんじん だいこん とうがん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン マンゴー	七夕は五節句のひとつで星まつりともよばれます。そんな七夕にちなみ、給食にも星☆をちりばめました。今夜きれいな天の川が見られると良いですね。	457kcal 25.6g 295mg	14.0g 1.6g
10月	ごはん あじいそべフライ ちゃんこじる	○	あじいそべフライ にくだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま アセロラミルクゼリー	にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ ごぼう れんこん こんにやく いんげん		516kcal 21.6g 508mg	17.7g 1.9g
11火	ごはん とりにくスパイシーチーズやき なつやさいのみそしる	○	とりにく おしゃべりみそ チーズ あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ なす とうがん コーン いんげん しいたけ こんにやく えだまめ	暑い季節には食欲が低下しがちです。カレー粉などの香辛料には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。	464kcal 25.5g 337mg	15.2g 1.5g
12水	ミルクロールパン ハンバーグおろしたまねぎソース パンブキンスープ	○	ぶたにく たまご スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう ポタージュ でんぶん おじゃがもちボール あぶら アーモンド ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	今日のハンバーグには、すりおろした玉ねぎを加えたしょうゆベースのソースをかけています。	517kcal 22.9g 315mg	22.2g 2.0g
13木	げんまいりりごはん あげぎょうざ ちゅうかどんのぐ	◎	ぎょうざ ぶたにく えび いか うずらたまご ジョア	こめ はつがけんまい さとう あぶら でんぶん あんにんどうふ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ チンゲンサイ ねぎ みかん おうとう バイン	気温が高くなると食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒予防の第一歩「こまめな手洗い」をしっかり行いましょう。	459kcal 19.6g 744mg	19.6g 1.6g
14金	ひやしうどん ひやしうどんじる マヨおひたし	○	えいようだし ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま ドレッシング レモンタルト	しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	冷やしうどん始めました。	453kcal 15.3g 458mg	16.0g 1.9g
19水	ナン なつやさいのキーマカレー チーズサラダ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト セロリー キャベツ ブロッコリー あかピーマン きゅうり バイン	★地産地消デー★ 7月最後の給食は、地元でとれた夏野菜たっぷりのキーマカレーです。ビタミンたっぷりの夏野菜を積極的にとり、夏休みも元気に過ごしましょう。	447kcal 20.0g 384mg	20.0g 1.8g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により献立を変更することがあります。

エネルギー	475kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	17.0g
カルシウム	389mg
食塩相当量	1.8g



~そうさの逸品☆グルめぐり④~

今月は夏に美味しい『トマト』を紹介します。
給食に登場するトマトは、主に平和地区の神子さんの作ったトマトを使用しています。ハウスの中には2000本以上のトマトの苗木が植えられています。4月植えた苗は枝をグングン伸ばし、今の時期はハウスの中が緑色でいっぱいになります。6月中旬から8月にかけてが収穫の時期となり、早朝から収穫作業を始めて、多い日には500キロも収穫するそうです。



🍅 トマト 🍅 クイズ

次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう

① ナス科の野菜である	② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種	③ コンブと同じ「うま味」成分がある	④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある
-------------	-----------------------------	--------------------	--------------------------------

◎正解は①②③◎ ①ナス科の野菜ではない、②「金太郎」という品種は存在しない、③コンブと同じ「うま味」成分はない、④「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

*7月分の給食費の引き落としは、7月31日(月)です。口座の確認をお願いします。