

7月 学校給食献立予定表

* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

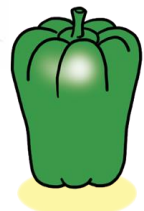
♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 東京オリンピック・パラリンピック応援献立(ポルトガル) 東温市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨を	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとに	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
1 木	しろうごはん 牛乳 かきたま汁 ビビンバ チンゲン菜のナムル	牛乳 卵 厚揚げ わかめ 牛肉 麦みそ	玉ねぎ にんじん 切干大根 きくらげ 干しいたけ 葉ねぎ にんにく たけのこ ほうれん草 もやし きゅうり チンゲン菜	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	小 685	30.2	22.9
					中 846	36.9	21.6
2 金	コッペパン 牛乳 カルドベルデ バカリヤウ・ア・プラス 海草サラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ツナ 卵 海藻ミックス	チンゲン菜 小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり ミニトマト	パン じゃがいも 米油 オリーブ油 ベークドポテト 砂糖	小 643	26.1	29.3
					中 788	31.7	27.8
5 月	しろうごはん 牛乳 豆腐汁 なすと鮭の落とし揚げ 梅おかかあえ	牛乳 豆腐 かつお節 鮭 大豆 赤みそ	玉ねぎ しめじ なす 葉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きゅうり 梅干し 長ねぎ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖	小 461	23.0	22.5
					中 794	27.4	20.6
6 火	しろうごはん 牛乳 しそひじき 東温汁 鶏肉の塩麴焼き 三色あえ	牛乳 しそひじき 豚肉 油揚げ 鶏肉	干しいたけ 長ねぎ 切干大根 葉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 こうじ 砂糖	小 628	27.8	22.6
					中 785	33.4	20.8
7 水	コッペパン 牛乳 七夕ゼリー そうめん汁 たこ天 むぎ麦マヨサラダ	牛乳 冷錦糸卵 たこ ロースハム	えのき 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが にんじん れんこん 枝豆	パン 米粉 そうめん でんぷん 米油 はだか麦 もち麦 さといも マヨネーズ 七夕ゼリー	小 676	27.3	32.2
					中 886	35.0	34.3
8 木	もち麦ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いわしのかば焼き 酢の物 のり佃煮	牛乳 油揚げ 麦みそ いわし わかめ のり佃煮	玉ねぎ にんじん もやし 葉ねぎ 長ねぎ えのき きゅうり 大根 かぼす なす	米 もち麦 でんぷん 米油 砂糖	小 660	24.3	29.2
					中 816	29.2	27.6
9 金	五穀ご飯 牛乳 シーフードカレー きなこ豆 ひじきサラダ ミニトマト	牛乳 いか えび ほたてかいばしら 大豆 きな粉 ひじき	ミニトマト 玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 五穀米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 677	25.3	22.7
					中 841	30.5	21.1

日曜	献立名	主な材料名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨を	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとに	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
12 月	うなぎご飯 牛乳 みそ汁 夏野菜のかき揚げ ♡ キャベツのおひたし	うなぎかばやききざみ 牛乳 油揚げ 麦みそ ウインナー	にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ 葉ねぎ きくらげ 小松菜 かぼちゃ にがうり コーン キャベツ	米 じゃがいも はだか麦粉 米粉 米油 ごま 砂糖	小 675	22.3	29.9
					中 820	26.5	28.6
13 火	しろうごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 鯛のゆず風味焼き 香りし和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 鯛 昆布	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 枝豆 レモン ゆず すだち キャベツ 小松菜	米 米油 砂糖 米粉	小 692	29.3	23.8
					中 863	35.4	22.2
14 水	うわぎりパン 牛乳 (冷)みかん 野菜スープ えびフライ タルタルソース ポイル野菜 A 献立	牛乳 ベーコン えびフライ	みかん 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 コーン セロリ ブロッコリー 長ねぎ	パン じゃがいも タルタル半分 米油 砂糖	小 651	24.3	33.6
					中 812	31.9	31.3
15 木	しろうごはん 牛乳 あおりんごゼリー 野菜スープ ぶりの照り焼き丼 ポイル野菜 B 献立	牛乳 ベーコン ぶり	キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ セロリ しょうが ブロッコリー コーン 長ねぎ	米 青りんごゼリー じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 米油	小 636	19.3	28.2
					中 824	24.7	27.3
16 金	きのこピラフ 牛乳 ジュリアンヌスープ かぼちゃサラダ 磯香豆	豚肉 牛乳 ベーコン ツナ 大豆 青のり	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 たけのこ えのき きくらげ パセリ かぼちゃ きゅうり	米 米油 マヨネーズ フレンチドレッシング 黒砂糖	小 643	22.9	25.1
					中 758	26.4	24.3
19 月	はだかむぎごはん 牛乳 マーシャルビーンズ 冷やし中華 やさしいため すいか	牛乳 ロースハム 冷錦糸卵 豚肉	きゅうり にんじん きくらげ レモン キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン 干したけのこ すいか	パン 中華麺 砂糖 マーシャルビーンズ 米油	小 675	23.6	30.3
					中 795	28.0	28.0
19 月	しろうごはん 牛乳 根菜みそ汁 豚肉のみきやんソースあえ しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 麦みそ 油揚げ	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ チンゲン菜 しょうが 柿 コーン キャベツ きゅうり	米 さつまいも 米粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖	小 680	24.8	24.7
					中 850	30.2	23.1

ビタミンの優等生!

ビタミンCがたっぷりて、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。



切り方や調理法で苦手克服!

縦切りにすると横切りよりおいが和らぎます。細かく切らず火をしっかり通すと苦みが減ります。

血液をサラサラにするビタミンC

ビタミンCは血行を良くし、血液をサラサラにしてくれます。

完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!

ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。

ピーマン食べて、ハッピーマン!

ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理するとカロテンが体によく吸収されます。ビタミンB群の豊富な豚肉などと組み合わせ、炒め物などにして食べると、夏を元気に乗り切れそうです。



【保護者の皆さまへ】

物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。今月は毎週火曜日にみかんジュース(小・中のみ)があります。

