



令和5年7月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

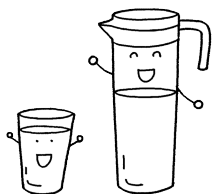
日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			家庭で とりたい食品	えいようか	
		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生)	中
						エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
3 (月)	小パン なすとひき肉のスパゲッティ アーモンドサラダ・(中)とうもろこし	ふたにく	なす・たまねぎ・にんじん にんにく・ピーマン キャベツ・きゅうり にんじん・(中)とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド あぶら・さとう	さかな	603 24.3	775 30.6
4 (火)	むぎごはん エビチリ・ヨーグルト 中華コーン卵スープ	えびフリッター ヨーグルト ポークハム たまご・とうふ	ねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース とうもろこし・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん ごまあぶら・でんぷん	きのこ	706 24.6	828 27.8
5 (水)	パン いわしのアングレーズ じゃがいものポタージュ	いわし とりにく・いんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・しめじ にんじん・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぷん・さとう・パンこ じゃがいも	かいそう	795 32.3	957 35.3
6 (木)	むぎごはん ツナじゃが さばの塩焼き・かぼちゃのそぼろ煮	まぐろあぶらづけ ひらてん さば・とりにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース かぼちゃ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら さとう	やさい	764 31.9	889 35.3
7 (金)	むぎごはん <七夕献立>星のコロッケ・おくらのごま和え 七タ汁・七タデザート	とりにく・あぶらあげ とうふ・なると	オクラ・キャベツ ほうれんそう・にんじん にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・コロッケ あぶら・さとう・ごま ビーフン・きらきらもち	たまご	736 20.6	842 23.1
10 (月)	たて割りパン チリコンカン ポトフ・(中)はちみつレモンゼリー	ふたにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら・でんぷん じゃがいも (中)はちみつレモンゼリー	さかな	633 27.4	859 32.2
11 (火)	むぎごはん <納豆の日>スタミナ納豆 ちくわの磯辺揚げ(小)1コ(中)2コ・とうがん汁	とりにく・なつとう みそ ちくわのいそべあげ もずく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・ねぎ にんにく とうがん・ごぼう・にんじん ねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう あぶら・でんぷん	くだもの	668 24.4	868 30.2
12 (水)	小パン やきそば 骨太サラダ	ふたにく・いか えび・ちくわ しらすほし・かいそう まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ピーマン きゅうり・にんじん・こまつな とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら ごま・あぶら・さとう	にゅうせい ひん	611 26.3	750 31.8
13 (木)	ごはん <かぶっ!と食べよう山の日>鶏となすのみぞれ煮 かきたま汁	とりにく たまご・とうふ はもてん	なす・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら さとう・でんぷん でんぷん	やさい	619 24.6	727 28.8
14 (金)	むぎごはん <野菜メニューコンクール給食賞>野菜だ丼! つみれ汁・プリン	ふたにく とうふ	にんじん・たまねぎ・ピーマン なす・ねぎ・ほししいたけ・しょうが やさいつみれ・たまねぎ・ねぎ にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぷん プリン	くだもの	659 24.5	773 27.8
18 (火)	むぎごはん 紅鮭めし 牛肉とごぼうのしぐれ煮 具だくさんみそ汁	さけ・ぎゅうにく なまあげ・あぶらあげ みそ	ひろしなな・きょうな・だいこんば ごぼう・いんげん・にんじん・しょうが にんじん・なす たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく ごま・あぶら・さとう さつまいも	たまご	650 22.6	773 26.1
19 (水)	パン フィッシュ&チップス 野菜スープ・キウイフルーツ	ホキ ベーコン	とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・セロリー・パセリ・キウイ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・じゃがいも・あぶら	きのこるい	690 25.7	826 30.2
20 (木)	むぎごはん 夏野菜カレー フルーツミックス	とりにく	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす トマト・えだまめ・にんにく・しょうが みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら はくとうゼリー シャインマスカットゼリー	さかな	678 19.1	806 21.7

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

もうすぐ夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に
過ごしましょう。楽しい思い出をたくさん作ってください。

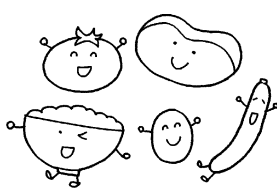
夏の食生活で気をつけること

こまめに水分補給



日頃の水分補給は水かお茶を。大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。
のどがかわく前に少しずつこまめに飲むように心がけましょう。

バランスのよい食



暑さのせいで、食欲が低下して食べやすいめん類などに偏りがちです。
主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べるように心がけましょう。

冷たいものとり過ぎに注意



冷たい物をとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとるようにしましょう。

作ってみよう!

夏野菜カレー(4人分)

<材料>

鶏肉	100g
にんにく	少々
しょうが	少々
かぼちゃ	40g
じゃがいも	120g(1こ)
にんじん	40g
たまねぎ	160g(1こ)
トマト	40g
なす	50g
むぎ枝豆	20g

<調味料>

サラダ油	少々
カレー粉	少々
コンソメ	小さじ1/2
カレールー	80g
ウスターソース	小さじ1



<作り方>

- ①野菜と肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋で油を熱し、にんにく・しょうが・鶏肉を炒める。
- ③たまねぎ・にんじん・じゃがいも・なすを炒め、水を入れて煮る。
- ④その他の野菜と調味料を加え煮る。

野菜メニューコンクール(給食賞) 野菜だ丼! ~7月14日

7月14日の給食の「野菜だ丼!」は、昨年度の野菜メニューコンクールで「給食賞」を受賞した料理です。
夏野菜をたくさん使ってます。丼にすることで、ご飯も野菜もしっかり食べることができますね。
野菜メニューコンクールは今年も小学校6年生を対象に実施されるので、興味をもった方は、是非チャレンジしてみてください。

- ・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ・周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、今年度、給食費の改定を検討しています。
- ・学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(月)、学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(木)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。