

2023年

7月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

3(月) れいとう みかん はるさめのごますあえ むぎごはん マーボ豆腐 ぎゅうにゅう しょうが とうふ にんにく ぶたにく にんにく あかみそ ねぎ しらすぼし にんじん たまねぎ はるさめ みかん キャベツ 687 26.5 809 30.5	4(火) ごぼうと きゅうりの サラダ コロッケ パインパン しゅうなん スープ ぎゅうにゅう パインアップル ベーコン なす まぐろみずに たまねぎ えだまめ キャベツ トマト セロリー ごぼう にんじん きゅうり レモン にんにく 664 21.6 864 26.9	5(水) たくあん あえ さわらの しおやき プリン むぎごはん おじゃがもちのみそしる ぎゅうにゅう にんじん むぎみそ たまねぎ わかめ ねぎ さわら キャベツ ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく にんじん しろいんげんまめ にんにく かいそう キャベツ チーズ(中学校のみ) きゅうり とうもろこし アーモンド ドレッシング 644 22.7 762 26.5	6(木) チーズ(中学校のみ) カラフルかいそう サラダ むぎごはん ハッシュドポーク ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん むぎ じゃがいも ぶたにく にんにく しろいんげんまめ にんにく かいそう キャベツ チーズ(中学校のみ) きゅうり とうもろこし アーモンド ドレッシング 642 20.0 812 26.2	7(金) たなばたゼリー ほしのチーズサラダ たなばたハンバーグ コッペパン たなばたスープ ぎゅうにゅう エリンギ たまねぎ ベーコン たまねぎ ほしの にんじん ハンバーグ パセリ まぐろみずに キャベツ チーズ きゅうり 631 24.0 810 30.9
10(月) きゅうりともやしのちゅうかつつけ ギョーザ 小学校2校 中学校3校 むぎごはん サンラータン なつとう ぎゅうにゅう たけのこ とりにく ほししいたけ とうふ にんじん たまご たまねぎ ギョーザ きゅうり なつとう もやし 630 26.5 780 31.0	11(火) しろみざかなのバーベキューソース コーンチャウダー コッペパン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが ぶたにく たまねぎ ひよこめめ たまねぎ あおえんどうまめ あか いんげんまめ ぎゅうにゅう にんじん むぎみそ たまねぎ あぶら ドレッシング わかめ ビーマン ぶたにく しょうが 672 26.4 847 32.6	12(水) イタリアンドレッシング サラダ むぎごはん カラフルまめカレー ぎゅうにゅう にんじん むぎ ぶたにく スッキーニ たまねぎ あかパプリカ きパプリカ とうもろこし 671 24.8 800 28.5	13(木) ギョーザ むぎごはん じゃがいものみそしる ギョーザ むぎ ぶたにく たまねぎ とうふ にんじん あぶらあげ ねぎ わかめ なす むぎみそ ビーマン ぶたにく しょうが 626 21.5 770 24.6	14(金) トンカツソース ゆでキャベツ ロイヤルカツ チキンヌードルスープ ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん ロイヤルカツ セロリー マカロニ あぶら 670 24.5 807 29.0
17(月) 海の日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます ☆毎月19日は「食育の日」です おもなざいりょう (たべもののはたらき) おもに体を つくるもとになる食品 おもに体の 調子を整え るもとになる食品 おもに エネルギーのもとになる食品 エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校 627 21.0 810 28.5	18(火) むぎごはん 小パン ウィナー(中学校のみ) コーンサラダ なすのスパゲッティ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん なす ウィナー(中学校のみ) にんにく とうもろこし キャベツ 658 24.6 767 27.9	19(水) ほうれんそうのいそかあえ ぎよろつけ むぎごはん だぶ ぎゅうにゅう とりにく ごぼう ほししいたけ ほうれんそう キャベツ さとう ゼリー 696 19.2 855 23.5	20(木) フルーツポンチ むぎごはん チキンカレー ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パインアップル パナナ 696 19.2 855 23.5	お知らせ ◎食物アレルギーのある方 に対応するため、「詳細な献立表」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。 ◎魚の骨には気をつけて食べてください。

夏を元気に過ごそう

健康には、栄養・運動・休養が深く関係します。
夏休みも規則正しい生活を続けて、健康に良い生活リズムを作りましょう。

スタート 起床
決まった時間に起きる

朝ごはん
必ず食べよう

給食(昼ごはん)
好ききらいせず食べる
とおいしいね

栄養・運動・休養のバランスのとれた健康生活!!

睡眠
決まった時間に寝て十分に睡眠をとろう

運動(遊び)
外で体を動かして遊ぼう

夕ごはん
栄養バランスを考えて食べよう

おやつ
時間を決めて量を考えて食べよう

酸辣湯 サンラータン

夏におすすめ!!
酸味が体にうれしい!!

材料(4人分)

鶏肉	40g
卵	1個
たけのこ水煮	20g
干し椎茸	1枚
人参	40g
玉ねぎ	80g
中華スープの素	小さじ2
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1.5
塩・こしょう	少々
酢	小さじ1

作り方

- 野菜は千切りにする。
- 水(500cc)に野菜を入れ煮る。
- 調味料を入れる。
- とき卵を入れる。
最後に酢を入れる。

☆中華料理の酸辣湯(サンラータン)は、酸味が特徴のスープです。お好みで酢を調節してください。中華麺やそうめんを入れてもおいしいですよ。

祝 令和4年度野菜メニューコンクール受賞作品
「カラフル豆カレー」「野菜た丼?」

給食メニューになって登場します。メニュー考案者は八代小、三丘小(R4年小学6年生)の児童です。熊毛地区から2名の受賞です!!
当日の給食が楽しみです。詳しいレシピは周南市HPで見られます。

● 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。