

令和6年7月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター



ギリシャ

長崎県

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しよくひん	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) エネルギー g kcal たんぱくしつ	中 エネルギー g kcal たんぱくしつ
1 (月)	パン ミートソース ミックスポテト アルファベットスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・こまつな エリンギ・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ じゃがいも・さとう・ノンエッグマヨネーズ	まめるい	631 24.1	799 30.1
2 (火)	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ひき肉とピーマンの春雨炒め	とりにく・とうふ だいず・みそ ぶたにく	なす・にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ ピーマン・もやし・にんにく にんじん	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ・アーモンド あぶら	ぎょかいりい	629 25.5	764 30.3
3 (水)	麦ごはん しいらの照り焼き 山口野菜の和え物 けんさん 県産みそ汁 小の ちや 小野茶ムース	しいら とうふ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし にんじん なす・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・おぎ・さとう じゃがいも・ムース	くだもの	623 26.1	737 30.4
4 (木)	ゆかりごはん ＜七夕献立＞星のコロッケ 野菜のごま和え 七タ汁 七タゼリー	ぶたにく・とりにく とりにく	あかしそ・たまねぎ・ほうれんそう もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・もやし オクラ・キャベツ	こめ・じゃがいも・パンこ こむぎこ・あぶら・ごま・さとう ビーフン たなばたゼリー	きのこるい	697 20.2	793 23.1
5 (金)	小黒糖パン たらこスパゲッティ ゆでとうもろこし (中)チーズ	ベーコン・たらこ (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ こまつな とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら	やさい	601 21.6	802 29.1
8 (月)	パン ＜世界の料理＞白身魚フライ ラハノサラダ レヴィスア	ホキ ベーコン・ひよこまめ	キャベツ・にんじん とうもろこし・レモン にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	638 24.7	804 30.4
9 (火)	麦ごはん しゅうまい(小2個、中3個) パンパンジーサラダ かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	ぶたにく・とりにく ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・しょうが・もやし にんじん・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・にんにく さやいんげん・しろねぎ	こめ・おぎ・パンこ・でんぷん こむぎこ・ごま・ごまあぶら・さとう じゃがいも・あぶら・さとう	こざかな	675 27.3	836 33.4
10 (水)	麦ごはん おやこどんぶり 親子丼 ひじきの煮物 冷凍パイン	とりにく・たまご かまぼこ ひじき・ひらてん あぶらあげ・しらすばし	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ にんじん・さやいんげん パインアップル	こめ・おぎ・さとう さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	629 25.6	756 30.3
11 (木)	麦ごはん いわしのトマト煮 野菜のごまマヨネーズ和え みそ汁	いわし とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ	たまねぎ・トマト・レモン キャベツ・にんじん・こまつな にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま	いもるい	641 23.6	777 27.8
12 (金)	パン ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー 小魚	ミートボール(とりにく ぶたにく)・ぎゅうにゅう チキンハム かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・こまつな とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・マカロニ・あぶら アーモンド・あぶら・さとう	くだもの	665 27.2	836 33.3
16 (火)	麦ごはん 豚肉のニンニク風味揚げ ゆかり和え もずくと冬瓜のスープ	ぶたにく とりにく・もずく	にんにく・キャベツ・きゅうり あかしそ とうがん・たまねぎ・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・さとう あぶら・でんぷん でんぷん	いもるい	657 24.1	797 28.5
17 (水)	皿うどん(めん) ＜郷土料理＞皿うどん ぎょうざ(小1個、中2個) 豆乳プリンタルト	ぶたにく・いか・えび かまぼこ ぶたにく・とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ほししいたけ・こまつな キャベツ・たまねぎ にら・しょうが	さらうどんめん(こむぎこ・あぶら) ごまあぶら こむぎこ・タルト	くだもの	600 22.6	731 28.1
18 (木)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら アーモンド	ぎょかいりい	638 22.1	769 25.8
19 (金)	小パン ペネポロネーゼ ブロッコリーといかのマリネ 冷凍みかん	ぶたにく いか	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き)・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ(こむぎこ)・オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう	きのこるい	629 25.9	779 31.8

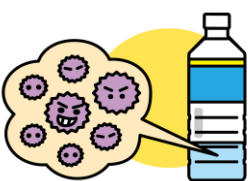
※ 献立は都合により変更になることがあります。 ※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント



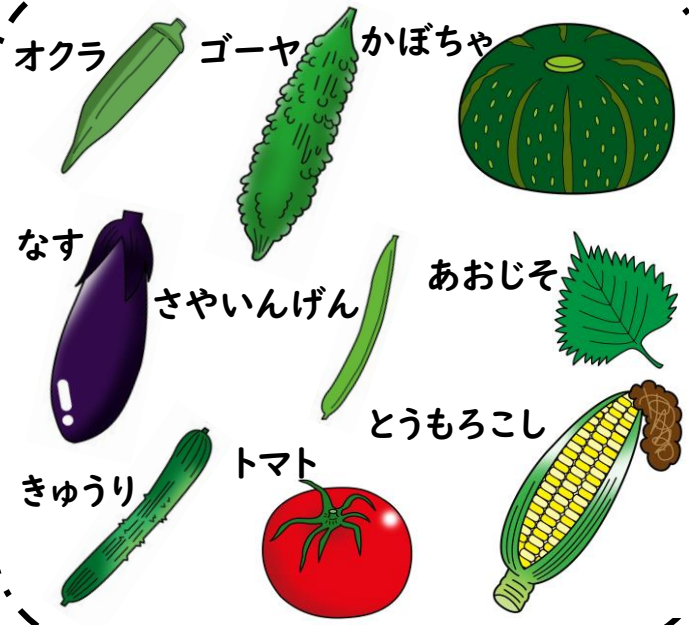
ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



◎ 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。
◎ 魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
◎ 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(水)、学校給食費(8月)の納付期限は9月2日(月)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。