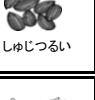
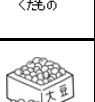
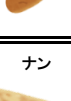
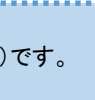




令和6年 7月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名 	主 な 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体を つくる	(緑) 主に体の調子を ととのえる	(黄) 主にエネルギーに なる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (月)	スタミナ納豆  根菜の煮物・メロン	なっとう・とりこ とりにく・ひらてん・あぶらあげ	にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん・メロン	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さといも・こんにやく・ごま・さとう・あぶら	701 29.8	844 36.5	
2 (火)	フランクフルトと野菜のケチャップ炒め  コーンポタージュ・はちみつレモンゼリー	フランクフルト(とりにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さとう じゃがいも・はちみつレモンゼリー	682 23.0	839 28.6	
3 (水)	ちゃんぽん  揚げ餃子(2個)・大豆ふりかけ	ぶたにく・ひらてん・いか ぎょうざ・だいずふりかけ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ あぶら	こめ・ちゃんぽんめん・ごま・ごまあぶら あぶら	638 22.4	779 26.9	
4 (木)	うずら卵と野菜のみそ煮  切干しだいこんの甘酢和え	ぶたにく・うずらたまご・なまあげ・みそ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら ごま・さとう・ごまあぶら	613 24.0	746 28.7	
5 (金)	照焼きハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で  ミネストローネ	チーズ・ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン	しょうが・にんにく・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・パセリ・トマト	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ごまあぶら・でんぶ マカロニ・じゃがいも・あぶら	618 27.1	780 33.5	
8 (月)	玉子焼き(小学1個・中学2個)・ツナサラダ  七夕汁・手巻き焼のり・七夕デザート	たまごやき・まぐろあぶらづけ とりにく・なると・のり	きゅうり・たまねぎ・キャベツ もやし・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・おくら	こめ・ノンエッグマヨネーズ・ごま ビーフン・ゼリー(レモン・グレープ)	645 23.4	795 28.8	
9 (火)	たらのレモンマリネ・カットコーン  もずく卵スープ・マーシャルピンズ	たら もずく・たまご・とりにく	パプリカ・ピーマン・たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶ ごまあぶら・マーシャルピンズ	721 28.8	939 36.8	
10 (水)	豆腐の中華煮  ひき肉とピーマンの春雨炒め・オレンジ	とうふ・ぶたにく ぶたにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが ピーマン・にんじん・もやし・にんにく・オレンジ	こめ・むぎ・でんぶ・さとう・ごまあぶら はるさめ・アーモンド・あぶら	633 25.2	769 30.1	
11 (木)	あじカツ・なすのしぎ焼き風  すまし汁・味付けのり	あじカツ・ぶたにく・みそ とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・のり	なす・たまねぎ・ピーマン たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら あぶら	649 26.4	788 31.8	
12 (金)	バジルスパゲッティ・チキンウインナー  フルーツミックス	まぐろあぶらづけ・ウインナー みかん・パインアップル・もも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・にんにく・バジル みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら ゼリー	625 23.6	800 30.0	
16 (火)	キーマカレー  謎ドレッシングサラダ・アーモンド	ぶたにく・だいず チキンハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす・ズッキーニ・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ナン・あぶら なぞドレッシング(りんご酢)・アーモンド	598 23.4	739 30.6	
17 (水)	高野豆腐の卵とじ  しそひじき和え・ミニトマト(小学1個・中学2個)	こうや豆腐・とりにく・かまぼこ・たまご しそひじき	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・もやし・ミニトマト	こめ・むぎ・さとう・あぶら あぶら	608 26.6	743 32.1	
18 (木)	れんこん入り油淋鶏  キムチスープ・冷凍みかん	とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	れんこん・しろねぎ・しょうが はくさいキムチ・にんじん・たまねぎ・もやし・にら・みかん	こめ・むぎ・でんぶ・あぶら・さとう・ごまあぶら ごまあぶら	671 26.8	810 32.2	
19 (金)	クロケット・ラタトゥイユ  ポトフ・ソフトチーズ	ベーコン チキンウインナー・ソフトチーズ	たまねぎ・なす・ピーマン・パプリカ・トマト・にんにく にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー・セロリ	パン(こめこ・こむぎこ)・クロケット・オリーブあぶら・さとう あぶら	702 25.8	851 31.2	



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 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

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。

- ◎ 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、骨に注意して食べましょう。



※ 献立は都合により、変更することがあります。
※ 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。



8日(月)「七夕献立」

季節の節目となる「五節句」の1つです。七夕の日には、夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

給食では、そうめんに変わって伸びにくいビーフンを使い、オクラなどの「☆」が入った「七夕汁」が出ます。

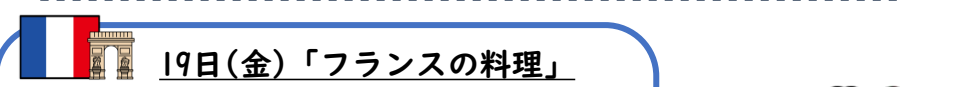




給食賞 10日(水)「ひき肉とピーマンの春雨炒め」

昨年夏に、周南市健康づくり推進課が募集した野菜メニューコンクールで入賞したレシピをアレンジして給食に取り入れます。いろいろな食材の食感が楽しめるかみごたえのある一品です。

レシピは周南市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。



19日(金)「フランスの料理」

7月26日からフランス・パリでオリンピックが開催されます。

「クロケット」は、フランスが発祥とされる揚げ物です。その名前は、「パリパリ」と音を立ててかむ」というフランス語の「クローケ」に由来していると言われています。



がんばれ日本!