

2024年

# 7月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<b>1(月)</b> 中学校のみ 1人2個 はるさめの ごますあえ えび シューマイ むぎ ごはん マーボ どうぶ ぎゅうにゅう とうぶ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ しらすぼし えび シューマイ (中学校のみ) 647 25.2 842 33.1	<b>2(火)</b> パンプキン アンサンブル エッグ バイン パン キャロット サラダ しゅうなん スープ ぎゅうにゅう ベーコン パンプキン アンサンブル エッグ まぐろみずに 611 23.7 784 29.5	<b>3(水)</b> れいとう みかん ぶたキムチ むぎ ごはん みそしる ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ むぎみそ わかめ ぶたにく こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう 628 23.2 740 26.7	<b>4(木)</b> ごまあえ さばの しおやき むぎ ごはん かきたま じる ぎゅうにゅう たまご たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ 665 26.4 799 31.3	<b>5(金)</b> たなばた ゼリー ほしの チーズ サラダ ほしがた コロッケ たなばた じる むぎ ごはん コッパ パン ぎゅうにゅう なると たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほしがた コロッケ まぐろみずに チーズ 685 23.5 854 28.8
<b>8(月)</b> カラフル かいそうサラダ むぎ ごはん チキン カレー ぎゅうにゅう とりにく かいそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド ドレッシング とうもろこし 664 20.1 790 23.0	<b>9(火)</b> しろみざかなの バーベキュー ソース やさい スープ むぎ ごはん チキン カレー ぎゅうにゅう ベーコン りんご にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく 638 24.4 815 30.0	<b>10(水)</b> なっとう キャベツの じゃこいため むぎ ごはん にく じゃが ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし なっとう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし こめ むぎ じゃがいも こんやく あぶら さとう なっとうの日 619 21.5 729 24.3	<b>11(木)</b> 沖縄県の料理 マーミナー チャンブル むぎ ごはん もずく スープ ぎゅうにゅう もずく たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ もやし ピーマン 605 22.3 717 25.8	<b>12(金)</b> はたけとうみの カミカミサラダ なすの スパゲッティ むぎ ごはん もずく スープ ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ さきいか しろみそ たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく れんこん とうもろこし きゅうり 638 21.3 787 25.8
<b>15(月)</b> 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 681 25.3 820 30.0	<b>16(火)</b> トンカツソース ゆで キャベツ チキン ヌードル スープ むぎ ごはん チキン ヌードル スープ ぎゅうにゅう とりにく ロイヤル カツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ レモン キャベツ アメリカの 料理 ロイヤルカツ パーガーを つくろう! 650 24.1 800 28.9	<b>17(水)</b> もやしの じゃこあえ むぎ ごはん サラータン ぎゅうにゅう とりにく とうぶ たまご ギョーザ しらすぼし たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし こまつな こめ でんぶん ごまあぶら さとう ムース 688 21.3 813 24.4	<b>18(木)</b> れいとう パン コーン サラダ むぎ ごはん ハヤシ ライス ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ バインアップル 688 21.3 813 24.4	<b>19(金)</b> フルーツ ミックス マカロニの カレーに むぎ ごはん ハヤシ ライス ぎゅうにゅう とりにく にんじん たまねぎ みかん パインアップル もも(おうとう) ナタデココ 655 21.2 824 26.6

## 今月の給食目標 夏を元気に過ごそう

夏は体が疲れやすく、食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなったりします。夏ばてを防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。



令和5年度野菜メニューコンクール受賞作品  
**「畑と海のカミカミサラダ」**  
 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( R5年小学6年生 )の児童です。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。

## 周南スープ(夏バージョン)

材料 (4人分)

トマト	40g
ベーコン	20g
なす	40g
たまねぎ	120g
キャベツ	120g
セロリー	20g
にんじん	20g
むぎ枝豆	20g
にんにく	少々
パセリ	少々
ケチャップ	12g
塩・こしょう	少々
コンソメ	4g
砂糖	少々
濃口しょうゆ	6g

- 作り方
- 野菜を食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
  - 鍋にベーコンを入れ炒める。野菜を入れ、水600mlを入れて煮る。
  - 調味料を加える。
  - 最後にパセリを加える。

## おしらせ

◎ 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。

「周南スープ」は、周南市食生活改善推進協議会の推進員さんたちが考えたものです。周南スープを食べると、1日に摂りたい野菜のおよそ3分の1の量がとれます。野菜にはミネラルやビタミン、食物繊維がたくさん含まれていて、生活習慣病の予防に効果があります。