

2025年

7月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<p>こんだて</p> <p>☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなざいりょう (たべもののはたらき)</p> <p>赤 おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>黄 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校</p>	<p>1(火)</p> <p>しろみざかなのバーベキューソース</p> <p>コッペパン</p> <p>アルファベットスープ</p>	<p>2(水)</p> <p>がぶつ!と食べよう 山口</p> <p>きゅうりとちゅうかつのちゅうかつ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>サンラータン</p>	<p>3(木)</p> <p>給食賞メニュー</p> <p>やさいたっぷりみそいため</p> <p>れいとうみかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりだんごじる</p>	<p>4(金)</p> <p>パスタサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートボールとだいずのケチャップに</p>
<p>7(月)</p> <p>七夕献立</p> <p>ごまあえ</p> <p>ほしがたコロッケ</p> <p>わかめ むぎごはん</p> <p>たなばたじる</p>	<p>8(火)</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミルクスープ</p>	<p>9(水)</p> <p>タルタルソース</p> <p>宮崎県の料理</p> <p>ゆでチキン</p> <p>キャベツ</p> <p>なんばん</p> <p>むぎごはん</p> <p>さぶじる</p>	<p>10(木)</p> <p>なっとう</p> <p>キャベツのじゃこいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>11(金)</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>コッペパン</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>しゅうなんスープ</p>
<p>14(月)</p> <p>ゆかり いわしのしょうがに</p> <p>あえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやすみのみそしる</p>	<p>15(火)</p> <p>トンカツソース</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>ロイヤルカツ</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>チキンヌードルスープ</p>	<p>16(水)</p> <p>スタミナため</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんのたまごスープ</p>	<p>17(木)</p> <p>すいか</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやすみのカレー</p>	<p>18(金)</p> <p>ゼリーいりフルーツミックス</p> <p>コッペパン</p> <p>マカロニのクリームに</p>

今月の給食目標

夏を元気に過ごそう

年々暑さが厳しくなっています。暑いと食欲が落ち、食生活が乱れやすくなります。長い夏休みを元気に過ごせるよう、日々の食生活を見直してみましよう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意、中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます、毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましよう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましよう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましよう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしっここの色は自分の体の状態を知らせる「お便り」です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましよう。う、ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうに、は体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用ましよう。</p>

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。

給食賞 「野菜たっぴりみそ炒め」3日(木)

毎年夏に市健康づくり推進課が野菜メニューコンクールを行っています。昨年度の入賞作品を給食用にアレンジして3日(木)に取り入れています。

- 材料(2人分)**
- にんじん 10g
 - たまねぎ 40g
 - ごぼう 20g
 - れんこん 20g
 - えのきたけ 10g
 - ぶなしめじ 10g
 - 切干大根 2g
 - 豚肉 30g
 - さとう 小さじ1
 - みそ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - すりごま 小さじ1
 - しょうゆ 少々
- つくってみよう!**

6年生のみなさん、ご応募お待ちしております!!

学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(木)、学校給食費(8月)の納付期限は9月1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。