

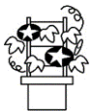


令和3年 7月 学 校 給 食 献 立 表



小城市芦刈給食センター

| 日 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料 | 小学 校 | 中学 校 |
|---------|------------------|---|---|---------------------------|---|---------|---------|
| | | 牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品 | 野菜・きのこ・くだもの | 穀類・いも類・砂糖・油脂類 | | | |
| | | 主に体をつくるものになる | 主に体の調子を整えるものになる | 主にエネルギーのものになる | | | |
| 1 木 | セサミトースト 牛乳 | 牛乳 | | 食パン 砂糖 バター ごま | | | |
| | 豚と野菜の ごまだれ和え | 豚肉 | きゅうり キャベツ パプリカ | ごま ねりごま 砂糖 | 酒 しょうゆ 酢 おろしにんにく お ろし生姜 | ○ | ○ |
| | ベジタブルスープ | ベーコン うずらの卵 鶏が ら (だし) | 玉ねぎ にんじん セロリー チ ンゲンサイ | 油 | 塩 こしょう しょう ゆ ブイヨン | | |
| 2 金 | 親子丼 牛乳 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお 節 (だし) いりこ (だし) | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 強化麦 砂糖 かたくり粉 油 | 酒 塩 しょうゆ み りん | | |
| | 小松菜のおかか和え | かつお節 | 小松菜 もやし にんじん | | しょうゆ みりん | ○ | ○ |
| | 果物 |  | 冷凍みかん | | | | |
| 5 月 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | | |
| | なすの肉味噌かけ | 鶏ひき肉 合わせみそ | なす にんじん いんげん | 油 砂糖 ごま ごま油 | おろし生姜 おろしに んにく みりん 酒 | | |
| | 五目包子 タイピーエン | 五目包子 豚肉 うずらの卵 いりこ (だし) かつお節 (だし) | 玉ねぎ にんじん きくらげ ね ぎ | 春雨 ごま油 | 酒 みりん 塩 しょ うゆ | ○ | ○ |
| 6 火 | ミルクパン 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | おろしにんにく 塩 | | |
| | マジェンバ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 きざみ のり 鶏がら (だし) | 玉ねぎ にんじん きくらげ ホ ールコーン ほうれん草 トマト 白ねぎ | うどん麺 油 砂糖 | こしょう マジェンバ のタレ 中華スープス トック 酒 | ○ | ○ |
| | ささみとキャベツの サラダ | 鶏ささみ 白いんげんペース ト 米みそ | キャベツ きゅうり にんじん | 砂糖 | 酒 塩 ごまドレッシ ング りんご酢 みり ん こしょう | | |
| 7 水 | ちらし寿司 牛乳 | 牛乳 錦糸卵 鶏肉 油揚げ 昆布 粉 きざみのり | にんじん ごぼう 干しいたけ 絹さや | 精白米 強化米 砂糖 油 ごま | 酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩 | | |
| | 鶏のから揚げ | 鶏もも肉 | <div>セタの行事食</div> | 薄力粉 かたくり粉 油 | 塩 こしょう ガーリ ックパウダー | ○ | ○ |
| | そうめん汁 | かまぼこ わかめ かつお節 (だし) 昆布 (だし) | 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | そうめん | 酒 しょうゆ みりん 塩 | | |
| | セタゼリー | | | セタゼリー | | | |
| 8 木 | ナン 牛乳 | 牛乳 | | ナン | おろしにんにく おろ し生姜 赤ワイン ケ チャップ ウスターソ ース カレー粉 | | |
| | 夏野菜の キーマカレー | 牛ひき肉 豚ひき肉 レッド キドニー | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ な す ピーマン トマト缶 | 油 カレールウ | | ○ | ○ |
| | イタリアンサラダ | ロースハム | キャベツ きゅうり ホールコー ン | | イタリアンドレッシン グ | | |
| 9 金 | フルーツミックス |  | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 す いか | カクテルゼリー | | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 強化麦 | | | |
| | 鯛の南蛮漬け | 鯛切り身 <div>和食の日</div> | 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン | 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 | 塩 酒 しょうゆ 酢 みりん | ○ | ○ |
| 12 月 | こんにゃくの和え物 | 鶏ひき肉 | しらたき 玉ねぎ きゅうり に んじん | 油 砂糖 ごま | 酒 しょうゆ レモン 果汁 | | |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ かつお節 (だ し) 昆布 (だし) | 玉ねぎ ごぼう にんじん 干し しいたけ ねぎ | 油 | 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | 中華ごはん 牛乳 | 牛乳 鶏肉 | ごぼう 干しいたけ 枝豆 | 精白米 強化米 カシューナッツ 油 砂糖 | 塩 酒 みりん しょうゆ 中華スー プストック | | |
| 13 火 | 焼きぎょうざ | ぎょうざ | | | | ○ | ○ |
| | ピーマンともやしの ナムル | | ピーマン もやし にんじん | 砂糖 ごま油 ごま | 塩 しょうゆ | | |
| | すまし汁 | つみれ わかめ かつお節 (だし) 昆布 (だし) | 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | | しょうゆ 塩 | | |
| | セルフハンバーガー 牛乳 | 牛乳 ハンバーグ | 玉ねぎ キャベツ | 丸型コッペパン 砂糖 油 | ケチャップ デミグラスソ ース 赤ワイン ウスター ソース 塩 カレー粉 | | |
| 14 水 | にんじんとコーンの サラダ | | にんじん ホールコーン パセリ | | 塩 こしょう マヨネ ーズ | ○ | ○ |
| | パスタスープ | ベーコン 鶏がら (だし) | 玉ねぎ にんじん しめじ ほう れん草 | マカロニ 油 | 塩 こしょう ブイヨ ン しょうゆ 酒 | | |
| | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | | |
| 14 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | | |
| | 魚のレモンしょうゆ かけ | 赤魚切り身 | | 薄力粉 かたくり粉 油 砂 糖 | 酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢 | | |
| | 茎わかめとひじきの サラダ | まぐろ油漬け 茎わかめ ひ じき | にんじん もやし きゅうり ホ ールコーン | 砂糖 ごま油 | しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 | ○ | ○ |
| | 春雨汁 | 豚肉 いりこ (だし) かつ お節 (だし) | 玉ねぎ にんじん きくらげ ね ぎ | 春雨 | 酒 塩 しょうゆ み りん | | |



令和3年 7月 学 校 給 食 献 立 表

小城市芦刈給食センター

| 日 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料 | 小 学 校 | 中 学 校 |
|---------|------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|--|-------------|-------------|
| | | 牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品 | 野菜・きのこ・くだもの | 穀類・いも類・砂糖・油脂類 | | | |
| | | 主に体をつくるものになる | 主に体の調子を整えるものになる | 主にエネルギーのものになる | | | |
| 15 木 | ミルクパン 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | おろしにんにく ケチ ャップ 塩 こしょう ウスターソース しょ うゆ コンソメ 赤ワ イン | ○ | ○ |
| | なす入り ミートスパゲティ | 牛ひき肉 豚ひき肉 | 玉ねぎ にんじん なす マッシュ ルーム グリンピース トマト 缶 トマトピューレ | スパゲティ オリーブ油 ハヤシルウ 砂 糖 | | | |
| | ゴーヤ入り ツナサラダ | まぐろ油漬け | 玉ねぎ ゴーヤ きゅうり にん じん ホールコーン | | | | |
| | ナッツ | | | うまかつてん | | | |
| 16 金 | セルフビビンバ丼 牛乳 | 牛乳 豚肉 赤みそ | にら にんじん もやし たけの こ | 精白米 強化米 強化麦 砂糖 ごま油 ごま | 酒 みりん しょうゆ 豆板醤 おろし生姜 おろしにんにく 塩 こしょう 中華スー プストック 酢 塩 こしょう | ○ | ○ |
| | かぼちゃのサラダ | | かぼちゃ きゅうり | マヨネーズ | | | |
| | もずく入り かきたま汁 | もずく 卵 かまぼこ いり こ (だし) かつお節 (だ し) | 玉ねぎ にんじん ねぎ | かたくり粉 | | | |
| | | | | | | | |

19日(月)は、給食はありません。小学部は四時間で下校します。中学部はお弁当の準備をお願いします。

お知らせ

7日・・・七夕の行事食

9日・・・和食の日

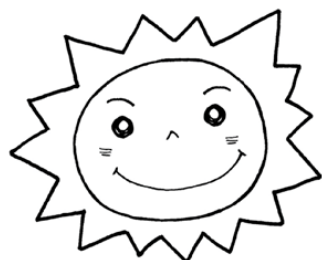
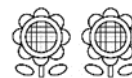
16日・・・ハッピーキャロットの日★



お願い

給食着は、金曜日に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。ほころびがあれば修繕していただくと大変助かります。

1学期給食終了後は、給食センターの調理の先生方が洗濯し、修繕していただけることになっています。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。