



へい せい ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
**平成30年7月分 給食献立予定表**



せとうちしゅうしまどがっこうきゅうしょくちようりじょう  
**瀬戸内市牛窓学校給食調理場**

日付	こなだてめい	おもなざいりょう			かてい 家庭でとって ほ 欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)	
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる			
②(月)	むぎはん ぎゅうにゅう まいぼー 麦ご飯 牛乳 麻婆なす パインサラダ	ぶたにく みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ピーマン	あぶら さとう にんにく こめ しょうが でんぷん むぎ	いも 芋 るい 羊	560 686 796	
3(火)	びびんぱ ぎゅうにゅう わかめスープ アッブルシャーベットの	ぎゅうにゅう みそ 牛乳 ベーコン とうふ わかめ	りんご ぜんまい もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ	しょうが にんにく ほうれんそう にんにく ごま	こめ あぶら さとう	むぎ さとう	542 662 757
4(水)	ぶっかけうどん ぎゅうにゅう あげ かまぼこ うめ かつお 梅昆布あえ わらび餅	ぎゅうにゅう 牛乳 あげ かまぼこ わかめ かつお しおこんぶ	ぎゅうり しいたけ にんにく うめ	うどんめん さとう ごま わらびもち	りょくおしよく 緑 黄色 野菜	551 677 787	
☆ 5(木)	とうもろこしご飯 ぎゅうにゅう すずきのみそ ☆ マヨネーズ焼き 魚そうめん汁 セタゼリー	牛乳 すずき かまぼこ とうふ みそ	たまねぎ オクラ えのきたけ	ピーマン にんにく とうもろこし	こめ マヨネーズ ゼリー	もちごめ	518 622 711
6(金)	たちうお ぎゅうにゅう 太刀魚フライサンド 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根のスープ	たちうお ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんにく だいこん	こめ パン こむぎ ドレッシング	あぶら じゃがいも	553 719 872
9(月)	うめ ぎゅうにゅう 梅ちりご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー ぶたにく とうがん 豚肉と冬瓜の煮物 シークワーサーゼリー	牛乳 ハム とうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんにく しょうが とうがん	にんにく もやし しょうが ねぎ さとう	こめ ごま うめ ゼリー	むぎ あぶら でんぷん さとう	564 678 778
10(火)	なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ ミルメーク	ぎゅうにゅう 牛乳 にんにく なす バナナ	きゅうり たまねぎ とうもろこし ピーマン	にんにく かぼちゃ すりりんご キャベツ	こめ あぶら カレールウ	むぎ さとう ミルメーク	596 725 839
11(水)	ひ ちゅうか ぎゅうにゅう 冷やし中華 牛乳 エビチリ しらたまだんご 白玉団子のフルーツミックス	いかに えび 牛乳	ケチャップ たまねぎ みかん もも にんにく もやし	べにしょうが パイ ねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ゼリー	むぎ もちごめ	572 717 884
12(木)	あなご きんよくだんぶり ぎゅうにゅう 穴子の三色丼 牛乳 あじのみりん干し焼き こんにやく入りすまし汁	あなご 牛乳 かまぼこ	たまご あじ えだまめ えのきたけ こんにやく	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ	542 651 747
⑬(金)	こめ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 かぼちやのチーズ焼き とうがん 冬瓜スープ ストロベリージャム	牛乳 チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちや たまねぎ にんにく とうもろこし	とうがん パセリ こまつな	こめ あぶら ストロベリージャム さとう	むぎ	487 633 762
17(火)	やきにく ぎゅうにゅう 焼肉どんぶり 牛乳 もずくの酢の物	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ もずく	しょうが たまねぎ ピーマン	にんにく にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ さとう	520 633 732
18(水)	ソフトめん ぎゅうにゅう なすのミートソースかけ 牛乳 レモンサラダ 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ	きゅうり たまねぎ ケチャップ マッシュルーム トマト	レモン なす キャベツ グリーンピース	ソフトめん さとう ゼリー	あぶら ハヤシルウ	601 739 900



この日は『もってえねんジャーの日』です。  
 すき嫌わずに、苦手なものにも挑戦しましょう

- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と4月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

★☆☆☆☆ 夏休みこそ、毎日牛乳! ★☆☆☆☆



給食がない夏休みは、普段よりも自分の食生活に気をつけましょう。牛乳や乳製品は暑さに負けない体をつくり、成長期の人にとって大切なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海藻などで、しっかりカルシウム補給をしましょう。

●カルシウム貯金で骨量を増やす  
 骨の丈夫さを示す骨量は、10代の成長期に増加します。  
 今の時期に、しっかり「カルシウム貯金」をしましょう。

●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を  
 やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、熱中症予防に有効だといわれています。

●カルシウムの体への吸収率が良い  
 牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるものに比べて、体内への吸収率が高いです。

●牛乳は栄養のカクテル  
 たんぱく質、炭水化物、脂質がバランスよく含まれています。牛乳を飲むことで1日の栄養バランスが整いやすくなります。

●牛乳を飲んでも太らない!  
 色々な調査から、牛乳をよく飲むの方が肥満や体脂肪の増加が抑えられているということが分かっています。