



きゅうしよくこんだてよていひょう



平成29年 7月

給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもなさいりょう			上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g)				
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのものになる	小学校	中学校			
3月	麦ごはん 牛乳 さわらのカレーソースかけ みそ汁 じゃこピー <small>もってえねんジャーの日</small>	牛乳 油揚げ ちりめん	さわら みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ なす ピーマン	米 さとう	麦 サラダ油	604 30.5	720 35.3	
4火	スイートポテトパン 牛乳 レモンチキン レタスのスープ ペルルメロン	牛乳 ベーコン	とり肉	レモン果汁 たまねぎ レタス	しょうが マッシュルーム メロン	スイートポテトパン でんぶん ざらめ糖	油 じゃがいも	707 32.7	865 39.1
5水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー パインゼリー	牛乳 うずらたまご(中学校のみ) ベーコン かつおぶし	ぶた肉 焼き豆腐	しょうが たまねぎ もやし ゴーヤ	にんにく にんじん キャベツ	米 黒さとう ごま油	麦 でんぶん パインゼリー	601 28.9	748 36.4
6木	ソフトめん なすとトマトのソース 牛乳 青じそサラダ 小魚アーモンド	牛乳 ベーコン かえり	ぶた肉 わかめ	なす たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく トマト水煮 きゅうり にんじん	ソフトめん オリーブ油 アーモンド	油 さとう	698 31.2	871 38.3
7金	牛肉どんぶり 牛乳 甘酢あえ 黒糖ピーンズ	牛乳 かまぼこ	牛肉 大豆	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんにく にんじん ごぼう きゅうり	米 さとう 黒さとう	麦 ごま	600 23.3	712 26.6
10月	とうもろこしごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き そうめん汁 セタゼリー	牛乳 さけ とり肉 油揚げ	わかめ みそ かまぼこ 豆腐	とうもろこし にんじん オクラ	たまねぎ なす	米 マヨネーズ(たまご無) セタゼリー(70g) 物買27品目無	麦 (無)	655 29.2	778 34.2
11火	米粉パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き とうがんスープ	牛乳 チーズ	ぶた肉 えび ぼたて貝柱	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	えだ豆 にんじん とうがん	米粉パン でんぶん	さとう	643 31.2	779 37.2
12水	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 福神漬	牛乳	牛肉	にんにく かぼちゃ トマト水煮 きゅうり	たまねぎ なす えだ豆 りんご 赤ピーマン	米 油 キャベツ 福神漬	麦 じゃがいも バター ごまご	692 21.2	826 24.6
13木	冷やし中華 牛乳 みそポテト	牛乳 たまご	ポークハム みそ	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん もやし	中華めん じゃがいも 油	ごま でんぶん さとう	628 24.1	788 29.8
14金	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 海そうらだ 冷凍りんご	牛乳 みそ わかめ 赤とさかのり	ぶた肉 チキンハム のり 白ミル	なす にんにく たまねぎ ピーマン	しょうが にんじん 干しいたけ きゅうり	米 麦 油 たけのこ じゃがいも さとう ごま	ごま油 でんぶん	618 22.8	736 26.5
18火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 野菜スープ	牛乳 ポークハム チーズ(小・中学校のみ)	とり肉	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだ豆	しょうが にんじん もやし	米粉パン さとう タルタルソース(たまご無)	パン粉	678 29.9	779 33.8
9/1金	わかめごはん 牛乳 とり肉のカレーしょうゆ焼き ごぼうのきんぴら 冷凍黄桃	牛乳 とり肉 平天	わかめ ぶた肉 かつおぶし	にんにく にんじん 黄桃	ごぼう いんげん	米 油	麦 さとう	648 29.2	786 35.8

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

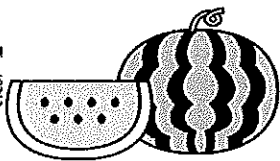
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※3日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※瀬戸内市のHPIに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※11日(火)は「ふるさと給食の日」です。

夏休みがはじまりますね。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症を防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



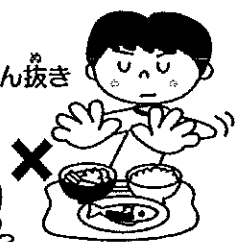
旬の野菜や果物を食事に取り入れる



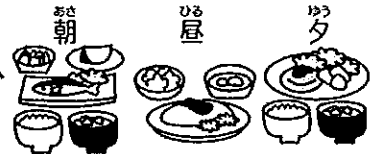
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事

