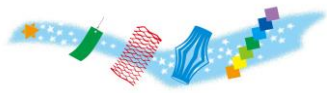
令和5年7月分　給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
3（月）	麦ご飯　牛乳　鮭の香草マヨネーズ焼き ピリ辛きゅうり　みそ汁	ぎゅうにゅう　さけ わかめ　みそ あぶらあげ	バジル　にんにく レモン　きゅうり きりぼしだいこん　にんじん たまねぎ　しめじ　ねぎ	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ ごま　あぶら ふ　さとう	果物	551 677 785
4（火）	ガパオライス　牛乳 エスニック風サラダ　マンゴープリン	ぎゅうにゅう　とりにく	たまねぎ　あかピーマン ピーマン　とうもろこし エリンギ　バジル みずな　トマト　レモン	こめ　むぎ あぶら　さとう カシューナッツ マンゴープリン	大豆・大豆製品	525 637 735
5（水）	ぶっかけうどん　牛乳　野菜のかき揚げ 梅おかか和え　牛窓ペルルメロン	ぎゅうにゅう　かまぼこ あぶらあげ　とりにく きざみのり　かつおぶし	ねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり うめ　ペルルメロン　しゅんぎく たまねぎ　にんじん　ごぼう	うどんめん　さとう あぶら　こむぎこ	いも類	552 686 800
6（木）	七夕穴子寿司　牛乳　天の川汁 七夕星ゼリー 七夕献立	ぎゅうにゅう　こうやどうふ あなご　たまご かまぼこ　とうふ	にんじん　れんこん ほししいたけ　かんぴょう さやいんげん　たまねぎ えのきたけ　オクラ	こめ　さとう そうめん　ゼリー	海藻類	508 614 705
7（金）	米粉パン　牛乳　かぼちゃのチーズ焼き トマトスープ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　チーズ ベーコン	たまねぎ　かぼちゃ パセリ　セロリー にんじん　トマト ズッキーニ　ほうれんそう	こめこパン　あぶら さとう　マカロニ じゃがいも	果物	501 655 794
10（月）	ビビンバ　牛乳 韓国風わかめスープ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく みそ　わかめ とうふ	ぜんまい　はくさいキムチ にんじん　もやし こまつな　たまねぎ チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　じゃがいも	小魚	528 645 746
11（火）	とうもろこしご飯　牛乳　さばのソース焼き きんぴらっ酢　なすのみそ汁	ぎゅうにゅう　さば みそ　ひじき ちくわ　あぶらげ とうふ　わかめ	とうもろこし　しょうが ごぼう　にんじん きぬさや　たまねぎ なす　ねぎ	こめ　もちごめ ごま　さとう あぶら	きのこ類	535 654 754
12（水）	冷やし中華　牛乳　春巻き ミルメークココア 東小5年リクエスト	ぎゅうにゅう　ハム たまご　ぶたにく	にんじん　きゅうり もやし　ほししいたけ べにしょうが　たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん　あぶら さとう　こむぎこ ミルメークココア はるさめ　でんぷん	果物	612 692 845
13（木）	麦ご飯　牛乳　マーボー冬瓜 バンバンジー風サラダ　マスカットきびだんご ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたレバー　みそ ささみ　とうふ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ　とうがん ほししいたけ　チンゲンサイ もやし　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　ごま でんぷん　さとう マスカットきびだんご	緑黄色野菜	559 679 784
14（金）	黒糖パン　牛乳　若鶏のレモンマリネ モロヘイヤの卵スープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　たまご	たまねぎ　ピーマン レモン　バジル にんじん　えのきたけ とうもろこし　モロヘイヤ	こくとうパン　でんぷん あぶら　さとう じゃがいも	魚介類	546 714 867
18（火）	夏野菜カレー　牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく	たまねぎ　かぼちゃ なす　えだまめ　ズッキーニ トマト　りんご　バナナ　みかん ピーマン　もも　とうがん	こめ　むぎ あぶら　ゼリー	大豆・大豆製品	568 694 805

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。

＊ ○ のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 11日は『もってぇねんジャーの日』です。好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！

＊ 13日に使用予定の冬瓜は、JA岡山さんからいただきました。感謝して食べましょう！

7月に使用している瀬戸内市の食材

米

もち米
（邑久・正金農園さん）

とうがん
（ＪＡ岡山さん）

じゃがいも
（牛窓・よりのさん）

たまねぎ
（邑久・大倉農園さん）

ピーマン・なす
（長船・いぶきさん）

かぼちゃ
（牛窓・森部さん）

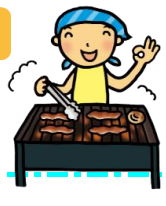
牛窓ペルルメロン

なす
（邑久・ＮＰＯせとうちさん）

夏の食事のポイント8ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



つ

や

す

み

の

しょく

じ

7月5日（水）の給食に『牛窓ペルルメロン』が出ます。ペルルメロンは、果肉が濃い緑色のメロンです。果肉は柔らかく、シャキシャキとした食感もあり、16度前後まで糖度も上がるので甘くて美味しいですよ！

なつやすみのしょくじ

生ものや肉の生焼けに注意！よく火を通して食べよう。

冷たいものはほどほどに！とりすぎはおなかをこわすよ。

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めて食べよう。

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせてくれるよ！

栄養のはたらきの緑のグループ（とくに野菜）を食べよう。

飲み物は水かお茶で水分補給を！牛乳も1日1回は飲もう！

食事では好き嫌いせず、よくかんで食べよう！

時間を決めて1日3食。規則正しい生活リズムをつけよう。