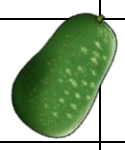
令和５年７月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（幼）

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかずず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3（月）	ごはん	さばの甘辛煮 【さば・小麦・大豆】	ひじきとオクラの納豆あえ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		504 775 902 いも類	牛乳　さば ひじき　なっとう かつおぶし　油揚げ みそ	しょうが　オクラ にんじん　はくさい	米　黒砂糖 ごま油
4（火）	みそ煮うどん 【うどん：小麦】【汁：鶏肉・大豆・さば・小麦】		野菜の塩昆布あえ【小麦・大豆・ゼラチン】	★牛窓ペルル メロン	452 645 702 魚介類	牛乳　とり肉 油揚げ　八丁みそ みそ　昆布	にんじん　だいこん 干椎茸　ねぎ はくさい　きゅうり メロン	うどん　ごま油 油
5（水）	ごはん	焼き鮭の南蛮づけ 【鮭・大豆・小麦】	高野豆腐とひじきの大豆煮【大豆・小麦・さば】 みそ汁【大豆・さば】		443 695 806 種実類	牛乳　さけ 高野豆腐　ひじき 大豆　みそ	たまねぎ　ピーマン 赤ピーマン　黄ピーマン にんじん　いんげん キャベツ　しめじ	米　でんぷん 黒砂糖　じゃがいも
6（木）	牛窓冬瓜の肉みそ丼 【豚肉・大豆・小麦】		れんこんサラダ【ゼラチン】	オレンジ 【オレンジ】	434 749 871 果物	牛乳　ぶた肉 大豆　みそ ツナ	とうがん　なす たまねぎ　にんじん しょうが　干椎茸 グリンピース　れんこん きくらげ　きゅうり	米　でんぷん 黒砂糖　油 ノンエッグマヨネーズ オレンジ
7（金）	七夕献立 七夕ちらしずし 【鮭・大豆・さば・小麦・ごま】	とり肉のから揚げ 【鶏肉・大豆・小麦】	ごまあえ【小麦・大豆・ごま】 天の川汁【小麦・大豆・さば】		448 764 889 大豆製品	牛乳　鮭 のり　とり肉	れんこん　にんじん 干椎茸　えだまめ とうもろこし　ほうれん草 もやし　オクラ　だいこん にんにく　しょうが	米　三温糖 黒砂糖　ごま 野菜そうめん　でんぷん 油
10（月）	ごはん	すき焼き風煮 【豚肉・小麦・大豆・さば】	和風マカロニサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】 みそ汁【小麦・大豆・さば】		480 725 842 魚介類	牛乳　ぶた肉 高野豆腐　みそ わかめ	はくさい　たまねぎ にんじん　きゅうり とうもろこし　ねぎ なめこ	米　三温糖 マカロニ　白玉麩 ノンエッグマヨネーズ 黒砂糖
11（火）	ごはん	白身魚のごまみそ焼き 【小麦・大豆・ごま】	納豆あえ【大豆・小麦・さば】 春雨スープ【大豆・小麦・鶏肉】		437 666 772 いも類	牛乳　ホキ みそ　なっとう	にんじん　こまつな たまねぎ　きくらげ にら	米　黒砂糖 ごま　はるさめ ごま油
12（水）	ミートスパゲッティ 【ソフトめん：小麦】【ミートソース：豚肉・小麦・大豆】		ブロッコリーサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】	バナナ 【バナナ】	509 617 712 小魚	牛乳　ぶた肉 みそ　黒豆 大豆　ひよこ豆 えんどう豆　赤いんげん豆	たまねぎ　にんじん しょうが　トマト ブロッコリー　とうもろこし キャベツ　バナナ	ソフトめん　三温糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ
13（木）	ごはん	さわらのてり焼き 【小麦・大豆】	大豆ミンチと野菜のおかか炒め【大豆・小麦】 みそ汁【大豆・さば】		438 763 888 緑黄色野菜	牛乳　さわら 大豆　かつおぶし わかめ　みそ	しょうが　キャベツ たまねぎ　ピーマン にんじん　しめじ	米　でんぷん 黒砂糖　ごま ごま油　じゃがいも
14（金）	ごはん	厚揚げと野菜のカレーだし煮【鶏肉・大豆・小麦・さば】	切干大根のあえもの【小麦・大豆・ごま】 プチトマト	オレンジ 【オレンジ】	487 716 832 果物	牛乳　ぶた肉 厚揚げ	にんじん　たまねぎ しめじ　えだまめ 切干大根　こまつな とうもろこし　トマト オレンジ	米　三温糖 でんぷん　ごま ごま油
18（火）	ごはん	さばの塩焼き 【さば】	春雨トマトサラダ【ごま・小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】	★マスカット きびだんご	493 749 862 きのこ類	牛乳　さば みそ	きゅうり　トマト はくさい　とうもろこし だいこん にんじん　キャベツ	米　はるさめ ごま　黒砂糖 ごま油 マスカットきびだんご

※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当する物を【　】に載せています。

※米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

7月6日（木）
　牛窓産の「冬瓜」を、みなさんに食べてもらいたいということで、JA岡山が無償で提供してくださいます。「牛窓冬瓜の肉みそ丼」を作ってみなさんにお届けします。
　感謝していただきましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

　梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

- 水…１ℓ
- 食塩…１～２ｇ（0.1～0.2%）
- 砂糖…40～80ｇ（４～８%）
- レモン汁…お好みで

参考：文部科学省　中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！