

7月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和5年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主食	献立名					脂質g	小学校
3	月	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんじん ほししいたけ だけのこ にら しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし パプリカ	<b>ごはん</b> でんぶぶん ごめ油 ごま油 ドレッシング	642	800	
4	火	麦ごはん	魚そぼろ わかめのナムル チンゲンサイのスープ	牛乳 まぐろ 卵 ベーコン わかめ	にんじん <b>えだまめ</b> しょうが チンゲンサイ <b>たまねぎ</b> えのきだけ もやし にんにく	<b>ごはん</b> こんにゃく ごめ油 さとう ごま油 ごま	653	824	
5	水	米粉コッパン	ハムチーズサンドフライ 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 ハム チーズ ベーコン 大豆	<b>たまねぎ</b> だいこん キャベツ にんじん トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	<b>パン</b> こむぎこ パンこ 大豆油 マカロニ 大麦 じゃがいも オリーブ油 ドレッシング ジャム	669	804	
6	木	ごはん	さばのみそ煮 切干し大根の煮物 油のみそ汁	牛乳 さば みそ にぼし さつまあげ	だいこん えのきだけ ねぎ にんじん まめもやし	<b>ごはん</b> 油ふ じゃがいも こんにゃく さとう ごめ油	641	832	
7	金	ごはん	皇型ハンバーグ 五目きんぴら 七タ汁 七タゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ なた	<b>たまねぎ</b> トマト にんじん おくら とうもろこし さやいんげん	<b>ごはん</b> さとう ごま油 オリーブ油 うーめん こんにゃく ごま ゼリー	651	834	
10	月	ごはん	揚げゴウザ (小2個、中3個) 春雨サラダ トマトと玉子のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	トマト <b>たまねぎ</b> キャベツ きゅうり にら	<b>ごはん</b> こむぎこ ごま でんぶぶん 春雨 さとう ごま油 大豆油	645	846	
11	火	麦ごはん	豚丼 野菜のおかか和え 呉汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ にぼし かつおぶし	<b>たまねぎ</b> ごぼう さやいんげん だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー	<b>ごはん</b> 大麦 さとう ごめ油 油ふ じゃがいも こんにゃく	634	803	
12	水	米粉ココアパン	オムレツ 玄米サラダ エビとマカロニのクリーム煮	牛乳 卵 えび 鶏肉 スキムミルク ハム 生クリーム こんぶ	<b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム クリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	<b>パン</b> さとう マカロニ じゃがいも バター 玄米 ごま ごめ油	646	805	
13	木	麦ごはん	メンチカツカレー キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	<b>たまねぎ</b> にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	<b>ごはん</b> 大麦 ごめ油 じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング 大豆油	763	931	
14	金	ごはん	さばのごま焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし 大豆 ひじき さつまあげ	もやし ねぎ にんじん <b>えだまめ</b> しょうが	<b>ごはん</b> じゃがいも ごま こんにゃく さとう ごめ油	678	848	
18	火	ごはん	かつおとじゃがいもの揚げ煮 ごぼうサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 かつお 卵 ベーコン まぐろ	<b>モロヘイヤ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> ごぼう きゅうり	<b>ごはん</b> じゃがいも でんぶぶん さとう 大豆油 ドレッシング	666	848	
19	水	米粉コッパン	ロングウインナー フルーツインゼリー 夏野菜スパゲティ 角チーズ	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	<b>たまねぎ</b> なす スッキーニ トマト <b>ピーマン</b> パプリカ もも にんにく パナナ パインアップル	<b>パン</b> スパゲティ さとう オリーブ油 ゼリー	705	836	

\*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校：666Kcal 26.0g 22.6g 2.5g  
 中学校：833Kcal 31.5g 25.8g 3.1g

- \*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- \*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- \*各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください。
- \*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- \*給食がある日は牛乳がつかます。

## 夏を元気に過ごすには

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



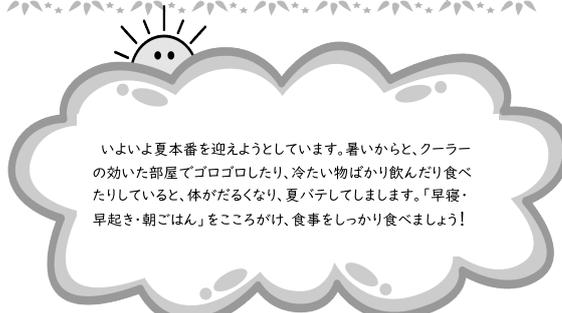
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



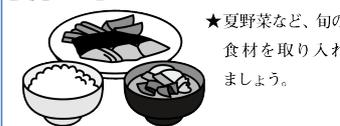
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

# 7月給食だより



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んでいたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、食事をしっかり食べましょう!

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。