令和6年7月　給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL （293）2504

ひ	ようび	しゅしょく（ごはん・パン）	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちょうし をととのえる	ちょうみりょうだし など	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ひとくちメモ
1	月	ちゅうかどん（ぶちまるごはん）	牛乳	ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく いか うずらたまご だいず おおふくまめ きんときまめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら でんぷん ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ にんじん にんにく もやし たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり ブロッコリー	しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかスープ	496 610 744	22.9 27.2 33.0	弥生時代から栽培されている大豆は、「畑の肉」と言われるほど多くのたんぱく質を含んでいます。
2	火	ミルクパン	牛乳	うどんチャンポン じゃこナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ちりめん わかめ	ミルクパン うどんめん あぶら アーモンド ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ もやし きゅうり にんにく	パイタン しお こしょう	429 549 726	19.9 24.8 32.1	ちりめんじゃこはカルシウムが豊富です。カルシウムは成長期の皆さんには欠かすことのできない栄養素です。
3	水	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ちぎりあげ ちぐさやき	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	さけ しょうゆ みりん	541 651 808	21.2 24.5 30.2	かぼちゃは夏野菜のひとつです。かぼちゃのビタミンEは、体を病気から守る免疫力を高めるのに力を発揮します。
4	木	ごはん	牛乳	さばごまみそに なつのっぺいじる ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さばごまみそに	こめ でんぷん	にんじん とうがん しいたけ ゆかり えだまめ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお	531 629 762	21.9 24.8 29.5	夏野菜のなすと冬瓜を入れて、夏のっぺい汁を作ります。夏野菜は水分が多く、暑い夏の水分補給に役立ちます。
5	金	たなばたこんだて ミルクパン	牛乳	ほしのコロッケ たなばたうおそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ うおそうめん わかめ	ミルクパン たなばたゼリー	にんじん だいこん しいたけ えのきたけ オクラ	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお	430 585 707	16.8 21.7 26.1	七夕の行事食です。魚そうめんを使って、天の川をイメージしたすまし汁を作ります。切り口が星の形に似たオクラも使います。
8	月	ぶちまるごはん	牛乳	あつあげのうまに ひじきあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちぎりあげ ひじき かつおぶし うずらたまご とりにく	こめ ぶちまるむぎ さとう あぶら ごま あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ グリンピース	しょうゆ みりん さけ	538 667 802	22.4 26.9 31.6	骨や歯の材料となるカルシウムは、厚揚げにも多く含まれています。大豆からできる厚揚げや豆腐もすすんで食べましょう。
9	火	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょくパン じゃがいも さとう アーモンド みかんジャム オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	す ソース コンソメ ワイン ケチャップ デミグラスソース しお こしょう チキンガラスープ	482 612 760	19.6 24.6 30.2	豚肉のビタミンB2は、糖質を体の中でエネルギーに変える働きを助けます。疲労回復も期待できます。
10	水	むぎごはん	牛乳	いわしみぞれに なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわしみぞれに とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ	なす えのきたけ ねぎ にんじん	いりこだし	500 588 721	22.6 24.7 30.0	なすは夏と秋に旬を迎える野菜です。紫色の皮の部分には、病気の予防に効果が期待されるアントシアニンが豊富です。
11	木	ごはん	牛乳	さかなとレバーのオーロラあえ ごもくスープ	ぎゅうにゅう タラこなつき とりレバーたつたあげ ぶたにく	こめ あぶら マヨネーズ（たまごなし） さとう アーモンド	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ にんにく	ケチャップ しお こしょう ソース ワイン ちゅうかスープ チキンガラスープ	537 648 791	23.9 27.8 33.4	レバーは鉄分の多い食品です。鉄分は血を作るための材料です。成長期の皆さんにとって大切な栄養素です。
12	金	こめこいり にんじんパン	牛乳	てりやきチキン にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ミートボール てりやきチキン	こめこいりにんじんパン はるさめ	ねぎ たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう	477 598 745	22.4 26.1 31.3	鶏肉には血や肉や骨になるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンK、ビタミンB群なども含まれています。
16	火	コッペパン	牛乳	わふうきんぴらつつみやき マロニースープ とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ぶたにく わふうきんぴらつつみやき とうにゅうムース	コッペパン マロニー	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ さけ こしょう チキンガラスープ	457 598 707	17.8 23.4 26.7	豆乳の原料は大豆です。大豆にはたんぱく質のほか、カルシウムや鉄分も含まれ、給食ではすすんで取り入れています。
17	水	★ふるさとくまさんデー：天草（あおさ） むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ とうふ あおさ みそ	こめ むぎ あぶら	えのきたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	いりこだし	462 569 707	21.7 25.0 31.7	天草の特産物である「あおさ」の紹介です。天草には海で獲れる食材を使った郷土料理が根付いています。
18	木	なつやさいカレーライス（ごはん）	牛乳	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズパウダー かいそうミックス	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく もやし きゅうり コーン	カレールウ ケチャップ ソース ワイン しょうゆ す しお	552 627 767	16.8 18.6 21.9	海藻はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むことから「海の野菜」とも言われています。
19	金	ミルクパン	牛乳	チキンヌードルスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン ビーフン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン セロリ みかん パセリ パイン もも レモンゼリー	チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ	465 622 785	16.3 20.8 25.8	フルーツミックスにさわやかなレモンゼリーを加えました。夏の疲れにレモンなどの酸味はおすすめです。

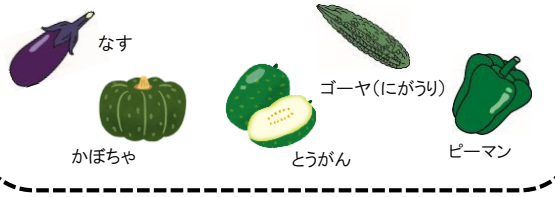
☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量（エネルギー・たんぱく質）は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆7月5日の「七夕ゼリー」は行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、ビタミン類も豊富です。
夏の健康作りのためにぜひすすんで食べましょう。



熱中症に注意！！

熱中症を防ぐには

水分補給のポイント

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル―2014年3月改訂版―」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」