

7月の献立目標 夏野菜で暑さをふきとばそう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱくしつ	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	キロカロリー	グラム	グラム		
1木	ぎゅうにゅう チキンカレーピラフ ぶたにくとやさいのスープに トマトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ツナ わかめ	こめ、バター じゃがいも、あぶら さとう ごま	にんじん、たまねぎ、にんにく とうもろこし、グリーンピース セロリー、しめじ、キャベツ トマト、きゅうり	(小)596	20.7	2.0	◎	夏野菜を食べて 夏バテしない 体にしよう！ 太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜は、ビタミン類がたくさん含まれており、夏バテ予防に効果的です。 夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。
					(中)752	25.6	2.6		
2金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり たまねぎのみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん、しょうが たまねぎ、グリーンピース ねぎ、えのきたけ えだまめ	598	26.6	2.4	◎	◎
					755	32.9	3.1		
5月	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのちゅうかに ちりめんサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、ちりめん わかめ	こめ、さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、なす キャベツ、きゅうり、しめじ とうもろこし	657	25.6	1.7	◎	◎
					822	31.2	2.2		
6火	ぎゅうにゅう、こめこパン かぼちゃのシチュー きゅうりとちくわのサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちくわ	パン、こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり メロン	632	26.1	2.3	◎	◎
					846	34.8	3.3		
7水	ぎゅうにゅう ちらしずし たなぼたじる ほしぞうケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご	こめ、さとう あぶら、はるさめ こむぎこ、バター アーモンド	にんじん、さやいんげん とうもろこし、しいたけ ごぼう、オクラ たまねぎ	631	16.7	2.5	◎	◎
					815	20.3	3.1		
8木	ぎゅうにゅう ハヤシライス まめのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ ツナ	こめ、むぎ こむぎこ、バター あぶら さとう	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、こまつな キャベツ、ぶどうジュース	640	20.1	1.5	◎	◎
					820	24.6	2.2		
9金	ごはん こいわしのてんぷら ごまあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご あぶらあげ とりにく、とうふ	こめ、こむぎこ でんぶん、あぶら さとう ごま	こまつな、にんじん、もやし しめじ、ねぎ しいたけ、こんにやく とうがん	608	22.7	1.5	◎	◎
					772	27.9	1.9		
12月	ぎゅうにゅう、ごはん こうやどうふのうまに こまつなのおひたし ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし、わかめ	こめ、じゃがいも さとう あぶら でんぶん	にんじん、たまねぎ しめじ、こんにやく こまつな、もやし、キャベツ ゴーヤ	624	22.3	1.4	◎	◎
					792	27.4	1.8		
13火	ぎゅうにゅう あおじそふうみのスパゲティ トマトいりオムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく たまご、チーズ ツナ	スパゲティ あぶら さとう	にんじん、ピーマン あおじそ、にんにく、たまねぎ しめじ、トマト キャベツ、きゅうり	586	30.9	2.3	◎	◎
					720	38.4	3.1		
14水	ぎゅうにゅう タコス やさいスープ メロン	ぎゅうにゅう きんときまめ ぎゅうにく ぶたにく	トルティーヤ あぶら じゃがいも	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、セロリー とうもろこし、メロン	591	25.3	2.7	◎	◎
					713	30.8	3.3		
15木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに かぼちゃとじゃがいものそぼろに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう かつおぶし、こんぶ とりにく、ぶたにく わかめ、ちりめん	こめ、さとう ごま じゃがいも あぶら、はるさめ	にんじん、かぼちゃ たまねぎ こんにやく きゅうり	638	23.4	2.5	◎	◎
					809	28.7	3.3		
16金	ぎゅうにゅう、ごはん あじのあますあんかけ さやいんげんのごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう あじ、あぶらあげ かまぼこ、とうふ わかめ	こめ、でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん、たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ	624	25.6	2.2	◎	◎
					783	31.1	2.8		
19月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもいたべるくんふいかけ ぶたにくとやさいのさっぱりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とうふ、たまご	こめ ごま、あぶら さとう でんぶん	こまつな、にんじん、にんにく しょうが、こんにやく、もやし きゅうり、とうもろこし たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	629	26.1	1.9	◎	◎
					787	31.6	2.7		
20火	ぎゅうにゅう なつやさいかレーライス わかめサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、ごま こむぎこ、バター あぶら、さとう	にんじん、かぼちゃ にんにく、しょうが、たまねぎ なす、りんご、キャベツ きゅうり、すいか	630	20.8	2.0	◎	◎
					799	25.1	2.5		

夏野菜を食べて
夏バテしない
体にしよう！

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜は、ビタミン類がたくさん含まれており、夏バテ予防に効果的です。
夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。



今月の食材

ゴーヤ

ゴーヤは、きゅうりの10倍以上のビタミンCがあります。ゴーヤのビタミンCは、熱を加えてもかわれにくいので、油で揚げても、いためても大丈夫！

今月の郷土料理

9日(金) 瀬戸内海地域「こいわしのてんぷら」

こいわしのてんぷらは、広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。広島県では、かたくちいわしのことを「こいわし」と呼び、昔から新鮮なものを刺身にしたり、天ぷらにしたりして食べてきました。骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。よくかんで味わって食べましょう。



◎ 9日は瀬戸内海地域の郷土料理です。
○ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

7月7日の七夕汁に、「星型のにんじん」が入ります。入っていた人はラッキーです！！



手洗いをきちんとしましょう！

給食を食べる前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう！ 洗った後は、よく拭いてから、アルコールを手にもみこむようにつけましょう。