

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						
1水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぼちゃのシチュー いろどりサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	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、こまつな キャベツ、とうもろこし りんごジュース	(小)596	20.6	2.2	⑦	夏野菜を食べて 夏バテしない 体をつくろう！ 太陽をいっぱいあびて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれているので、夏バテ予防に効果的です。 家庭でも夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！ 	
					(中)769	25.4	3.1			
2木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき いそかあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、ちりめん、のり とりにく、とうふ	こめ さとう あぶら	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、しいたけ、とうがん	571	25.8	1.9			
					724	31.9	2.3			
3金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ だいず	こめ さとう、でんぷん あぶら、はるさめ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	642	26.0	2.1			
					813	31.9	2.7			
6月	ぎゅうにゅう げんきですか!?!どんぶり きりぼしだいこんのごますあえ ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま あぶら でんぷん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、こまつな きりぼしだいこん、もやし ゴーヤ	574	21.1	1.4			
					730	25.8	1.7			
7火	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、はるさめ こむぎこ、あぶら バター、アーモンド	にんじん、さやいんげん ごぼう、しいたけ、オクラ とうもろこし、たまねぎ	609	17.0	2.4		今月の食材	
					780	20.4	3.0		ゴーヤ 	
8水	ぎゅうにゅう、くろパン ポークビーンズ わかめサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ちりめん、わかめ	くろパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ もやし、とうもろこし	621	26.6	2.3		ゴーヤ ゴーヤに含まれるビタミンCは、熱を加えてもこわれにくいので、油で揚げても、炒めても栄養満点！ 給食では、薄くスライスしたゴーヤを油で揚げた『ゴーヤチップス』が、6日に登場します。	
					771	32.6	3.1			
9木	ぎゅうにゅう、むぎごはん てづくりふりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぷん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	587	23.2	1.9	⑥		
					757	28.8	2.5			
10金	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのてんぷら	ぎゅうにゅう こいわし、たまご とうふ、みそ	こめ こむぎこ、でんぷん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ	591	23.2	2.1	◎		
					748	28.1	2.6			
13月	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう 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 くきわかめ とりにく、ぶたにく ちりめん、わかめ	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも はるさめ	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、こんにゃく きゅうり	575	22.4	2.1			今月の郷土料理
					729	27.1	2.7			
14火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ にんにく、こまつな、キャベツ	619	28.5	2.6	☆	10日(金) 瀬戸内海地域 『こいわしの 天ぷら』 『こいわしの天ぷら』は、広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。広島県では、かたくこいわしのことを「こいわし」と呼び、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。 天ぷらにすると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。	
					766	35.0	3.3			
15水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ ちりめんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、ちりめん	パン あぶら さとう じゃがいも	トマト、たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、セロリ	572	28.3	2.8			
					719	34.9	3.7			
16木	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしょうがふうみやき だいずいりおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう さば、だいず かつおぶし、わかめ ぶたにく	こめ さとう	しょうが、こまつな、にんじん もやし、ねぎ、だいこん えのきたけ、ごぼう	576	28.3	1.7	★		
					721	33.9	2.0			
17金	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス きゅうりとちくわのサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ、むぎ じゃがいも、バター こむぎこ、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	575	19.9	1.8	③		
					733	24.3	2.3			

- ◎ 10日は広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。
☆ 14日は玖波小学校のリクエスト給食です。
★ 16日は栗谷産のお米を使用しています。
※ 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日は七夕

7日(火)は七夕献立です。
『七夕汁』は、春雨を天の川に、かまぼこを短冊に見立てました。切り口が星の形のオクラも入っています。ラッキーな人には、星型に型抜きした人参が入っているかも!?
デザートには、夜空に星がちりばめられている様子をイメージした『星空ケーキ』がでます☆



とうもろこしの皮むき

7日(火)に、学校給食を活用した食に関する取り組みとして、大竹小1年生、小方小1年生、玖波小2年生が、「とうもろこし」の皮むきをする予定です！
皮をむいたとうもろこしは、翌日の8日(水)に給食センターで茹でて、市内小中学校の給食で提供します♪

