

令和4年7月予定献立表

＜今日の給食目標＞ 暑さに負けない食事をしよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

【第3回目】 給食費口座振替日：8月1日(月)
【第4回目】 8月31日(水)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	おかず		その他(デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子をととのえる食べもの (緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
1	金	今月の給食目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。暑い日が続くと、食欲がなくなって体がつかれやすく、夏バテを引き起こしやすくなります。そうならないために、冷たいものの飲みすぎに注意し、3回の食事をきちんと食べましょう。	ご飯		しいたけのすまし汁	米粉のチキンカツ	 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく ぎゅうにく ひらてん	ごはん あぶら こめ こめのパンこみりん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ こんにやく ごぼう	581	28.5	16.2
4	月	給食に使われているにんにくは、上郡フィールドクラブでつくられています。このにんにくは、香りが強いことがとくちょうです。にんにくの香りは食欲を増す効果があり、暑い夏をのり切るためにぴったりな食材です。	ご飯		じゃがいものみぞ汁	とりにくガーリック焼き	 豚肉となすのみぞ炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも さけ オリーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんにく なす ピーマン	596	27.8	21.4
5	火	肉すいは、大阪の郷土料理で、肉のお吸い物という意味です。肉うどんからうどんをぬいたことが、始まりと言われています。だしと牛肉のうま味がおいしい、大阪おすすめの一品です。	ご飯		肉すい	ぶりの照り焼き	ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく プリ まぐる	ごはん さといも みりん じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ グリンピース	580	24.9	21.0
6	水	きゅうりは、1年中見かけますが、夏が旬の野菜です。「世界一栄養のない野菜」としてギネスブックに登録されていますが、カリウムを多く含み体を冷やす効果があります。暑さで食欲がないときに、みずみずしいきゅうりを食べて、夏をのりこえましょう。	ご飯		豚汁	とぼろ納豆	キャベツとかにのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひきわりなっとう こうやどうふ かにかまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	587	25.1	21.7
7	木	7月7日は七夕です。はなればなれになったおり姫とひこ星が、1年に1度だけ天の川をわたって会うことができるという言い伝えがあり、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日は、そうめんを作るときにできるばちを使っています。	ご飯		ぼち汁	米粉のサーモンフライ	塩こんぶ和え 七夕セリー	ぎゅうにゅう ちくわ ます しおこんぶ	ごはん ぼち さけ こめ こめのパンこみりん あぶら マヨネーズ たなはたざりー	たまねぎ しいたけ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	604	23.2	16.7
8	金	★給食クイズ★ たくさんあせをいかたりすると熱中症の危険が増えます。どんなときに水分をとるとよいでしょう？ ①のどがかわいたときにだけとる。 ②1日1回食事の時にとる。 ③いつでもこまめにコップ1杯くらいをとる。	ご飯		けんちん汁	とりにくレモン漬け	きくらげの中華和え	ぎゅうにゅう とうふ とり にく ハム	ごはん ごまあぶら こめ じゃがいもでんぶ さとう あぶら ちゅうかドレッシング	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ レモンかじゅう もやし レタス きくらげ	634	28.7	23.3

令和4年7月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ 暑さには負けない食事をしよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

【第3回目】 給食費口座振替日：8月1日(月)
【第4回目】 8月31日(水)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子 をととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
11	7月	トマトは「うま味」の成分が多く含まれている世界で食べられている野菜です。サラダとして生のまま食べたり、煮込み料理に使ったり、デザートにも使われます。今日は、大豆といっしょに煮込んだうま味たっぷりのトマト煮です。	ごはん		こまつなのみぞ汁	米粉のトンカツ	大豆のトマト煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ふたにく ペーコン だいたみず	ごはん じゃがいも こめ このパンこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん にんにく トマト	649	29.4	20.3	
12	火	まぐろのオーロラ煮は、大阪市の給食で人気の献立です。ケチャップを使って、魚が苦手でも食べやすい味付けとなっています。みんなも楽しんで食べてください。	ごはん	 (ブルーベリー)	春雨スープ	まぐろのオーロラ煮	厚揚げのみぞ炒め	ショア とりにく たらみ そ ふたにく あつあげ	ごはん はるさめ ごま あぶら さけ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はね ぎ しょうが ほうれん そう しろねぎ もやし	564	25.3	12.1	
13	水	モロヘイヤは、上郡町特産の食材の一つです。夏が旬で、刻むとねばりが出ます。このネバネバは、夏の食生活でつかれたおなかを守る働きがあります。今日は、スープに使っています。	ごはん		モロヘイヤのたまごスープ	豚肉のしょうが焼き	かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう たまご い とかまほこ ふたにく ハ ム	ごはん みりん さけ さ とう マヨネーズ	たまねぎ モロヘイヤ にんじん きくらげ しょ うが りんごジュース かぼちゃ きゅうり	611	28.6	21.0	
14	木	沖縄では8つの島で黒糖がつくられています。土や天候、さいばい方法のちがいがから、色、形、味、香りなど島ごとに個性豊かです。今日の黒糖がつけられた多良間島は、サンゴ礁からできた島で山や川がなく、ほとんどがサトウキビ畑と牧場です。沖縄県でつくられる黒糖の約半分が多良間島でつくられています。	ごはん		もずくスープ	タコスの具	ゴーヤーチャンフルー	ぎゅうにゅう いたかまほ こ ふたにく ぎゅうにく ポーウインナー しぼり どうふ ちくわ かつおぶ し	ごはん あかワイン あ ぶら さとう こくどう	もずく たまねぎ にん じん しいたけ はねぎ にんにく グリンピース トマト キャベツ ゴー ヤー	618	25.6	23.0	
15	金	パイナップルは、沖縄を代表する果物です。パイナップルの実はかたいうろこのよう皮におおわれています。これは一つ一つが花のあとで、約150個あります。花を支える部分がふくらんで集まった物が、パイナップルの実です。	素ごはん		チキンカレー	タンドリーチキン	パイナップル 1/16 	ぎゅうにゅう とりにく と うにゅうクリーム	ごはん おしむぎ じゃが いも カレールウ あか ワイン さとう オリーブ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ト マト グリンピース に んにく レモンかじゅう パイナップル	642	26.5	19.5	
19	火	【食育の日】毎月19日は食育の日 今月はミック先生の出身地でもあるアメリカの料理です。みんなもよく知っているアメリカを代表するハンバーガーと、南部の郷土料理ガンボスープです。ガンボスープは、具たくさんでとろみがあるのがとくちょうです。	バーガーパン		ガンボスープ	チキンバーガーの具	キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく グリルチキン ハム	バーガーパン	たまねぎ にんじん あ かパプリカ オクラ パ セリ にんにく キャベ ツ きゅうり とうもろ こし	539	27.6	21.5	

＜月平均栄養価＞ エネルギー 600kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.8g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。