

よていこんだてひょう（小学校）

令和6年 7月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	むぎごはん ※なつやさいのカレー	むしとうもろこし ※もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、レンズ まめ、だっしふんにゅう、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、ピーマン、さやいんげん、 しめじ、りんご、トマト、とうもろこし、 キャベツ、もやし、こまつな	631 kcal 25.5 g
2火	ソフトめん ミートソース	※キャベツソー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、 レンズまめ、チーズ、ハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュ ルーム、さやいんげん、トマトピューレ、 キャベツ、こまつな	657 kcal 29.0 g
3水	むぎごはん	マーボーなすどうふ ビーフンのちゅうかいため もやしナムル (ちゅうかドレ)	りんご ジュース	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さ とう、でんぶん、ビーフン、ごま	ぶたにく、だいずたんぱく、とうふ、レ ンズまめ、みそ	りんごジュース、なす、しょうが、たま ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、 ながねぎ、にら、にんにく、ピーマン、 きくらげ、チンゲンさい、もやし	622 kcal 20.4 g
4木	しよくパン だいずいり チョコクリーム	コーンクリームスープ ポテトチーズオムレツ ※ひのでトマトのラタトゥイユ	ぎゅうにゅう	パン、バター、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、チョコクリー ム	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんま め、なまクリーム、とうにゅう、たま ご、ウィンナー、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろ こし、えだまめ、にんにく、なす、ズッ キーニ、トマト、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトペースト	657 kcal 26.8 g
5金	ごもくずし きざみのり セタメニュー	たなばたじる ちくわのかきあげ (しょうゆ) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、そうめ ん、こむぎこ、ゼリー	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきの り、ぎゅうにゅう、とうふ、こえび	にんじん、れんこん、さやえんどう、し いたけ、オクラ、えのき、ながねぎ、た まねぎ、みつば	599 kcal 21.2 g
8月	よこわりコッペパン	※ひのでトマトのスープ ※とりにくのスパイスソー ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、な まクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト	571 kcal 29.8 g
9火	クファジュシー ☆沖縄県の 郷土料理☆	※いなむどうち ゴーヤチャンプルー れいとうパイ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、 マヨネーズ、ごまあぶら	ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、あぶ らあげ、かまぼこ、みそ、なまあげ、た まご、かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ながね ぎ、にがうり、たまねぎ、もやし、パイ ンアップル	602 kcal 28.1 g
10水	はちみつしよくパン	とうがんスープ さばのタンドリーふう ※マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、はるさめ、あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう、とりにく、さば、ヨーグ ルト	とうがん、ながねぎ、しょうが、たまね ぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり	607 kcal 26.2 g
11木	ごはん	※とんじる ししゃものごまてんぷら② ★1.2ねんせいはひとり11ぼん ※こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	とうきょう ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、こむぎこ、ごま	とうきょうぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、ししゃも、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、こまつな、キャベツ、もやし	642 kcal 27.4 g
12金	せわりコッペパン	イタリアンスープ ※チリコンカン スパゲティバジリコンソー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、パ ター、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チー ズ、だいず、きんときまめ、ひよこま め、レンズまめ、ぶたにく、だいずたん ぱく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しょうが、にんにく、セロリ、マッシュ ルーム、トマトピューレ、トマト	582 kcal 26.6 g
16火	キムチごはん	ワンタンスープ ※わかめサラダ (ちゅうかドレ) アイス	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ワンタンのかわ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいずたん ぱく、わかめ、アイス	にんにく、にら、キムチ、しょうが、に んじん、もやし、チンゲンさい、ながね ぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	617 kcal 20.6 g
17水	しよくパン いちごジャム	※ABCスープ とりにくのからあげ ピッツィパナ ※スウェーデン料理※	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、バター、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 ウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、しょうが、とうもろこ し、グリーンピース	592 kcal 25.4 g
18木	ごはん	※やさしいみそしる なまあげのちゅうかそぼろがけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、でんぶ ん、こんにやく	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、なま あげ、とりにく、くきわかめ、ぶたにく	こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながね ぎ、しょうが、にんにく、にら、にんじん、 ごぼう、さやいんげん	607 kcal 26.4 g
19金	しよくパン	カレーシチュー ウィンナーとコーンのソー ※きりぼしだいこんいりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎ こ、バター、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ウイ ンナー	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、マッシュルーム、りんご、え だまめ、とうもろこし、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、こまつな	589 kcal 25.1 g
都合により献立が変更になる場合があります。 今月の給食費は、7月29日(月)、8月の給食費は、8月27日(火)が 引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414					= 1学期の給食最終日 = 大久野小 7月18日(木) 平井小 7月19日(金) 本宿小 7月18日(木)		日の出町平均 613 25.6 学校給食摂取基準 (範囲) 650 (21~33)

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

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、冷たいものばかりの飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいのお楽しみ毎日過ごしてほしいと思います。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

※ 今月の日の出の野菜 ※

献立表★マークの料理に入っています。
 感謝していただきましょう♪
キャベツ・大根(馬場さん)・・・7月分すべて
トマト(野口さん)・・・7月分すべて

◎ 2日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日は暑く、力を使い果たして、夏バテしてしまうと、野菜のバランスが悪くなります!

夏の野菜を食べて、夏バテを予防しよう!

夏の野菜を食べて、夏バテを予防しよう!

夏の野菜を食べて、夏バテを予防しよう!