



7月分 よていこんだてひょう ようちえん

鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I値キ - (kcal)	たんばく質 (g)	しじつ (g)	長堀相当量 (g)	
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
1 木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 ひじきのいり煮 みそ汁	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば さつまあげ ひじき なまあげ しろみそ	しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ こまつな	530	22.4	22.0	2.2	
2 金	カレーうどん 牛乳 塩ごまからあげ カラフルソテー ヨーグルト	うどん あぶら カレールー でんぶん さとう ごまあぶら ごま こめこ	ぶたにく あぶらあげ うすらたまご ぎゅうにゅう とり肉 ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ほうれんそう にんにく コーン キャベツ	547	24.2	25.3	2.5	
5 月	コーンライス クリームソースがけ 牛乳 肉団子と野菜スープ 小魚アーモンド	こめ こめこ バター ごまあぶら アーモンド ごま さとう	ベーコン とりにく いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう かたくちいわし	コーン たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー もやし ほししいたけ こまつな	518	21.9	17.4	2.1	
6 火	【中学2-2のリクエスト】 発芽玄米入りごはん 牛乳 はるまき 冷しゃぶうどんサラダ とん汁 冷凍みかん	こめ あぶら うどん ごま こむぎこ でんぶん はるさめ	ぶたにく しろみそ ぎゅうにゅう あかみそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ みかん	593	18.2	22.7	1.9	
7 水	【七夕にちなんだこんだて】 ごはん 牛乳 ささかまの天ぷら 納豆あえ すまし汁 セタゼリー	こめ こむぎこ ごま あぶら ビーフン ゼリー	ぎゅうにゅう なつとう ささかまほこ とりにく	こまつな にんじん キャベツ オクラ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	488	19.4	14.6	1.9	
8 木	わかめごはん 牛乳 鋸南町産まだいのねぎソースがけ じゃがいものそぼろ煮 にらたま汁	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とり肉 とうふ たまご まだい	ねぎ にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース にら ほししいたけ	591	28.6	23.3	2.3	
9 金	コッペパン 牛乳 フランクのケチャップソース 野菜たっぷり焼きそば フルーツポンチ	パン 中華めん あぶら ゼリー しらたま さとう	ぎゅうにゅう フランク ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし みかん パインアップル もも	527	19.0	21.2	2.4	
12 月	発芽玄米入りごはん 韓国風味つけのり 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ ブルーベリータルト	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま タルト	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく だいず あかみそ ささみ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリーンピース なす	550	22.2	18.7	1.9	
13 火	ちらしずし 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ すまし汁 富士山ゼリー	こめ さとう しらたま ゼリー でんぶん あぶら	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく なると だいず ぶたにく	ほししいたけ にんじん えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	544	20.3	15.5	2.4	
14 水	ごはん 牛乳 あじフライ チーズサラダ キムチスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ パン粉	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あじ 焼きとうふ しろみそ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にら はくさい	519	21.5	17.8	2.1	
15 木	麦入りごはん 夏野菜カレー 牛乳 煮たまご メロンゼリー	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら カレールー さとう ゼリー	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう たまご	なす りんご しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ コーン	582	23.6	17.2	2.2	
16 金	コッペパン メープルシロップ 牛乳 キャベツメンチ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	パン メープル あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりにく	キャベツ にんじん コーン もやし ほうれんそう セロリー たまねぎ トマト	497	19.9	21.2	2.3	
19 月	ごはん 手作りしらすぶりかけ 牛乳 とりにくとお芋のあげからめ 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー しらすほし のり とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん えだまめ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ みかん	547	24.8	17.8	2.3	
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



千葉県の生産者支援事業により、6月に続き、7月8日も鋸南町で養殖されたおいしい真鯛が無償提供されます。
今月はねぎソースがけにしますので、お楽しみに～

【なつとうあえ】2人分
☆材料 ひきわり納豆50g・小松菜50g(2cm)・キャベツ30g(短冊程度)にんじん10g(千切り)たくあん10g(千切り)・しょうゆ小さじ1/2・白ごま少々
 ① 野菜をゆで、水で冷まし、水気を絞っておく。
 ② 器に納豆と①、たくあん、しょうゆ、ごまを入れ

