



# 7月分 給食献立予定表



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補* (kcal)	たんぱ く質 (g)	しじつ (g)	食塩 相当量 (g)	
		か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	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん	小	650	25.8	23.1	2.8
		あぶら	さば さつまあげ	ほししいたけ えだまめ	中	847	32.0	27.3	3.5
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	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ	小	667	29.0	30.1	3.2
		カレールー でんぶん	うずらたまご	ほししいたけ こまつな	中	858	35.8	36.0	4.2
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	ベーコン とりにく	コーン たまねぎ	小	608	25.5	19.4	2.6
		バター ごまあぶら	いんげんまめ だいず	キャベツ にんじん	中	738	30.3	22.1	3.3
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	ぶたにく しろみそ	キャベツ きゅうり	小	700	21.4	23.9	2.2
		うどん ごま	ぎゅうにゅう あかみそ	にんじん ごぼう	中	926	27.0	28.7	2.9
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 七夕ゼリー	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう なつとう	こまつな にんじん	小	607	23.6	16.7	2.3
		ごま あぶら	ささかまほこ とりにく	キャベツ オクラ	中	783	28.4	18.1	2.9
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	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	小	700	32.0	24.9	2.7
		でんぶん あぶら	ぶたにく とり肉	たまねぎ しらたき	中	897	37.6	27.3	3.3
9 金	コッペパン(減量) 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	ぎゅうにゅう フランク	にんじん たまねぎ	小	678	23.1	23.8	3.2
		あぶら ゼリー	ぶたにく	ピーマン キャベツ	中	879	29.1	29.6	4.1
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 (小)タルト・(中)チーズワッフル	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり	もやし きゅうり	小	669	26.7	20.7	2.3
		あぶら さとう	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ	中	903	35.9	26.6	3.0
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	あぶらあげ たまご	ほししいたけ にんじん	小	651	23.1	16.5	2.9
		しらたま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	えだまめ だいこん	中	823	28.2	18.7	3.7
14 水	ごはん 牛乳 あじフライ チーズサラダ キムチスープ (中学)ウエハース	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり	小	618	24.5	19.1	2.5
		さとう じゃがいも	チーズ あじ	にんじん えのきたけ	中	861	31.1	24.3	3.1
15 木	麦入りごはん 夏野菜カレー 牛乳 煮たまご すいか	こめ おおむぎ	ぶたにく レンズまめ	なす りんご	小	677	26.8	19.2	2.5
		ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご	しょうが たまねぎ	中	809	31.0	21.6	2.9
16 金	丸がたパン 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 メーブル	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん	小	622	24.8	24.3	3.1
		あぶら じゃがいも	ベーコン だいず	コーン もやし	中	796	31.7	29.4	4.0
19 月	ごはん 手作りしらすふりかけ 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	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん えだまめ	小	687	30.6	21.0	2.9
		あぶら じゃがいも	とりレバー しらすほし	こまつな えのきたけ	中	【中学校】給食はありません			

※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	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

**早起**

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りましょう。

**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、朝食をとりましょう。

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。