



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			E補給 - (kcal)	たんぱく質 (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 水	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 うすら卵とにらのみそ汁	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまあげ ひじき うすらたまご なまあげ	しょうが にんじん えだまめ ほししいたけ にら たまねぎ	499	23.3	19.5	2.1	
2 木	きなこあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コーンスープ	パン さとう うどん とうふ ごま	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ コーン	488	18.0	19.9	2.1	
3 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き スタミナ納豆 みそ汁	こめ さまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さば なっとう とりにく とうふ わかめ しるみそ	たまねぎ にら にんじん しょうが にんにく えのきたけ もやし	546	24.4	24.6	2.5	
6 月	麦入りごはん 牛乳 夏野菜入りカレー 小松菜とコーンのソテー オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールー	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ウィンナー	なす オレンジ しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ コーン こまつな	523	20.5	17.9	2.0	
7 火	ごはん 牛乳 コロッケ チーズサラダ ABCスープ セタゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ ゼリー パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ コーン チンゲンサイ	569	16.4	19.3	2.1	
8 水	わかめごはん 牛乳 ソースチキンカツ 肉じゃが 冷凍パイ	こめ こむぎこ パン粉 あぶら さとう ごま じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき グリンピース パイナップル	575	24.3	17.3	2.2	
9 木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チーズはんぺんフライ ポークビーンズ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パン粉 チョコクリーム	チーズ ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく ウィンナー うすらたまご だいす	セロリー たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	594	21.0	32.1	1.9	
10 金	ごはん 牛乳 肉団子のあんかけ 海そうサラダ キムチスープ ひとくちみかんゼリー	こめ じゃがいも ごまあぶら ゼリー さとう パン粉	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム ぶたにく とうふ しるみそ	もやし きゅうり にんじん ほししいたけ にら はくさい たまねぎ	467	18.3	14.5	2.3	
13 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ 春雨サラダ 肉団子と野菜のスープ	こめ あぶら はるさめ パン粉 こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ほししいたけ	514	21.2	16.4	2.2	
# 火	ごはん 牛乳 みそチキンカツ 納豆あえ キャベツのみそ汁	こめ あぶら ごま ウエハース パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なっとう とうふ あぶらあげ しるみそ	こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	534	23.8	22.4	2.3	
15 水	ごはん ビビンバの具(肉たまご炒め ・野菜のナムル) 牛乳 ワンタンスープ 冷凍みかん	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	みかん ねぎ にんじん こんにゃく もやし ほうれんそう コーン たまねぎ	514	21.2	14.7	2.2	
16 木	コッペパン メープルシロップ 牛乳 ほうれん草オムレツ キャロットスープ メロン	パン メープル あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こめこ	たまご ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー メロン ほうれん草	534	20.2	21.9	2.1	
17 金	ちゃめし 牛乳 すずきの甘酢あんかけ とうもろこし うすら卵入りすまし汁	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう すずき うすらたまご	ねぎ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ	481	18.0	16.8	1.9	
※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。

【野菜の色を楽しみましょう~!】

☆熟すと赤くなる野菜は、遠くにいる鳥や獣たちが見つけやすく、食べてもらって種を遠くに運んでもらいます。未熟のうちは見つからないように葉と同じ緑色で目立たないようにしてそっと身を守っています。

☆カラフルな夏野菜は、食欲増進効果もありますね。色にはそれぞれ特有のパワーがあって、いろいろな色を食べるほど体をサポートしてくれます。

夏は、トマトやすいかの赤、なすの紫、かぼちゃのオレンジ、きゅうりやピーマンの緑などカラフルな色で厳しい暑さを乗り切りましょう。

