今月の浜田市・金城町産の食材は、 米・みそ・豚肉・ベーコン・ハム にんにく・玉葱・なす・きゅうり・キャベツ じゃがいも・ズッキーニ・ピーマン 令和6年7月 学校給食献立表

ı		・イッキーニ ・たけ 		<b>ニーマン</b> 使用する予定です。		おもに体をつくるもと になる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもと になる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	4	Lp tu	ふくさい しるものほか	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1	
В	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他		#9.			02	) <b>**</b>	小学校	中学校
1	月	むぎ ごはん	0	サバの しょうがやき	キャベツの マヨじょうゆあえ じゃがいものみそしる	おさかなソーセージ サバ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら マヨネーズ	619 1.9	742 2.3
2	火	ごはん	0	あつやきたまご	ごまずあえ にくじゃが	かまぼこ たまご ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ とうもろこし こんにゃ く ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	658 1.4	792 1.8
3	水	ごはん	0	いかと こうやどうふのあげに	きゅうりのうまみあえ なめこのすましじる	いか かつおぶし こうやどうふ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	613 1.7	738 1.9
4	<b>木</b>		1	<b>星に願いを…七夕献立</b> ほしのコロッケ (中2こ)	ごしきあえ たなばたじる きらきらもち	かまぼこ とりにく ぶたにく	牛乳こんぶ	アスパラガス にんじん オクラ	えだまめ だいこん たまねぎ みかん ほししいたけ	こめ そうめん さとう じゃがいも きらきらもち	あぶら ごま	664 2.6	775 3.2
5	1	<b>野菜たっぷり</b> ごはん	1	<b>0(いちまるまる)の日</b> (1食で10 とりにくのなつやさい ソースかけ	00g以上の野菜がとれる) ようふうきんぴら モロヘイヤスープ	かまぼこ ベーコン とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん さやいんげん トマト モロヘイヤ	とうもろこし ごぼう たまねぎ えだまめ こんにゃく れんこん キャベツ えのきたけ	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	650 1.9	785 2.3
8	月	ごはん	0	ちくわのカレーあげ (小2こ 中3こ)	ひじきサラダ ラタトゥイユ	ちくわ ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん きピーマン あおピーマン	はくさい カリフラワー にんにく なす たまねぎ	さとう こめこ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	628 1.6	765 2.0
9	火	<b>おたんじょ</b> か パイン むしパン ひやしうどん	0	<b>給食</b>	たん、おめでとうございます。 レタスサラダ ヨーグルト	ぶたにく みそ	牛乳  ヨーグルト	あかピーマン	パイナップル にんにく ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ レタス もやし	うどん さとう こむぎく かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま	664 1.7	843 2.3
10	水	ごはん	0	えだまめがんもの ふくめに (中2こ)	ブロッコリーの しおっぺあえ だいこんのすりながしじる	まぐろフレーク とりにく がんも	牛乳こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	604 1.7	791 2.0
11		<b>すこやか う</b> ごはん		   <b>直の日 (おいしく減塩できるポイントを</b>     しろみざかなの   いそべあげ	#さえる) キャベツのしそあえ じゃがいものみそしる	さわら ハム みそ	牛乳あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	638 1.8	781 2.2
12		<b>てまえみそ</b> ごはん	†リ 〇	<b>レーの日:弥栄学校給食センターか</b> とりにくの さっぱりいため	******! ナムル とろふわみそしる	たまご とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト オクラ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しそ もやし はくさい	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645 1.8	778 2.3
16	火	ごはん	0	はるまき	やさいのピクルス とうにゅうスープ	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ カリフラワー たけのこ ぶなしめじ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	641 1.7	778 1.9
17	水	ごはん	0	やきししゃも (2尾)	キャベツのすのもの ぐだくさんみそしる	こもちししゃも とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		572 1.8	699 2.3
18	ĭι	<b>ラッキーに</b> なつやさ いカレー	1		けラッキーにんじんが入っていま! ゴーヤチップス ひんやりみかん	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ なす にがうり みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	718 2.1	853 2.5

# 旬の野菜を食べよう!

質が首の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。 夢菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、首はたくさん収穫されて価格も受くおいしいので、复野菜をたくさん食べましょう。





# ピーマン



トマトは、記載化力の 高いリコピン(リコペン) やビタミンCを含んでい ます。リコピンには、生 活習慣病を予防する効果 があるといわれています。



### とうもろこし

とうもろこしは、精質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



#### ズッキーニ

トイト

ズッキー二は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも 答みます。



### 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

