

令和6年 7月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき
赤…血や筋肉や骨になる食品
緑…体の調子を整える食品
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「暑さに負けない体をつくろう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日					
1 はんげしょうこんだて 半夏生献立			2			3			4			5 たなばたこんだて 七夕献立					
きゅうりと たこのすのもの ぶたにくの しょうがいため ごはん なつやさいの みそしる			かいそうサラダ ショウロンポー (小2こ、中3こ) おぎごはん マーボー 豆腐			ひじきの マリネ シイラの いそべあげ ごはん コンソメ スープ			はるさめ サラダ とりにくの やくみソースかけ ごはん トマトま スープ			ゆかりあえ ほしの コロッケ ちらしずし ★たなばたじる					
エネルギー 小 599 kcal 中 737 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり			エネルギー 小 719 kcal 中 934 kcal 食塩相当量 2.5 g 家庭で補いたい食品 いもるい			エネルギー 小 629 kcal 中 769 kcal 食塩相当量 1.8 g 家庭で補いたい食品 くだもの			エネルギー 小 674 kcal 中 820 kcal 食塩相当量 2.3 g 家庭で補いたい食品 だいずせいひん			エネルギー 小 661 kcal 中 812 kcal 食塩相当量 2.3 g 家庭で補いたい食品 きのこるい					
赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄					
ぎゅうにゅう ぶたにく タコ わかめ あぶら みそ			キャベツ かぼちゃ たまねぎ なす にんじん トマト ぶなしめじ ねぎ おろししょうが きゅうり コーン			こめ さとう あぶら さとう かたくりこ			ぎゅうにゅう シイラ あおのり ひじき チキンササミ チキンウインナー			きゅうり こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ エリンギ			こめ こめこ はくりきこ あぶら マヨネーズ		
ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり ちくわ かまぼこ ぶたにく			ぎゅうにゅう ショウロンポー わかめ とうふ こんぶ みそ かんてん ちりめん ぶたにく			きゅうり こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ エリンギ			ぎゅうにゅう とりにく わかめ チキンハム きんしたまご ポークウインナー たまご			おおば しょうが りょくとうもろ きゅうり にんじん トマト こまつな			こめ さとう ごま はるさめ		
8 やさか こ は ひ 弥栄っ子ハッピー菌の日			9 は ま だ し り つ や さ か が っ こ う き ゅ う し ょ く 浜田市共有献立野菜たっぷり100			10			11 やさかちよ こんだて ひ おいしい弥栄町献立の日			12					
チーズサラダ さごしの バジルやき とうもろこし ごはん だいこんの みそしる			ようふう きんぴら とりにくの なつやさい ソースかけ ごはん モロヘイヤ スープ			ごまおかか きりざい あじの なんばんづけ なめし じゃがいもの みそしる			ささみと きゅうりの うめあえ ぶたにくと あつあげの みそいため おくしなね やさかまい こしひかり ワンタン スープ			ミックス フルーツ りっちゃんの げんきサラダ おぎごはん カレー ライスのぐ					
エネルギー 小 618 kcal 中 734 kcal 食塩相当量 2.2 g 家庭で補いたい食品 いもるい			エネルギー 小 658 kcal 中 781 kcal 食塩相当量 1.5 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり			エネルギー 小 654 kcal 中 810 kcal 食塩相当量 2.6 g 家庭で補いたい食品 くだもの			エネルギー 小 636 kcal 中 785 kcal 食塩相当量 2.4 g 家庭で補いたい食品 いろのこいやさい			エネルギー 小 728 kcal 中 904 kcal 食塩相当量 2.2 g 家庭で補いたい食品 だいずせいひん					
赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄					
ぎゅうにゅう さごし チーズ あぶら みそ			コーン ねぎ バジルペースト きゅうり キャベツ にんじん こまつな だいこん			こめ さとう さとう あぶら			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン			こめ さとう かたくりこ ごま					
ぎゅうにゅう アジ なっとう かつおぶし わかめ みそ			コーン りょくとうもろ あかピーマン トマト きピーマン えのきたけ ズッキーニ モロヘイヤ ごぼう インゲン こんにやく レンコン			ぎゅうにゅう たまねぎ あかピーマン こんにやく きピーマン えのきたけ のぎわな きゅうり にんじん こまつな だいこん			こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも			ぎゅうにゅう あおな たまねぎ あかピーマン こんにやく きピーマン えのきたけ のぎわな きゅうり にんじん こまつな だいこん			こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも		
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チキンササミ ワンタン かつおぶし			おろししょうが うめ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー			こめ さとう あぶら			ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり ちくわ かまぼこ ぶたにく			ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ のぎわな きゅうり にんじん ごぼう キャベツ コーン きゅうり			こめ さとう あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも		
15 う み ひ 海の日			16			17 は ま だ し り つ や さ か が っ こ う き ゅ う し ょ く 浜田市共有献立「てまえみそ汁リレー」			18			19					
フレンチ サラダ ポークビーンズ ごはん やさいスープ			こまつなの ぶりからサラダ メバルの あまずあんかけ おくしなね やさかまい つやひめ トマトとオクラの ふわたまみそしる			カラフル サラダ とりのからあげ ごはん あつあげの スープ			ごぼう サラダ ゴーヤ チャンプルー ごはん もずく スープ								
エネルギー 小 672 kcal 中 832 kcal 食塩相当量 2.3 g 家庭で補いたい食品 しゅじつるい			エネルギー 小 626 kcal 中 772 kcal 食塩相当量 1.9 g 家庭で補いたい食品 かいそうるい			エネルギー 小 681 kcal 中 840 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 いもるい			エネルギー 小 625 kcal 中 770 kcal 食塩相当量 1.9 g 家庭で補いたい食品 くだもの								
赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄			赤 緑 黄								
ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく チーズ ポークウインナー			たまねぎ こまつな にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン エリンギ しろねぎ			こめ あぶら さとう じゃがいも			ぎゅうにゅう とりにく チキンササミ かまぼこ あつあげ			キャベツ おろししょうが にんじん おろしにんにく ブロッコリー コーン チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ			こめ ごま あぶら かたくりこ はくりきこ さとう		
ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし ツナ もずく			ゴーヤ たまねぎ えのきたけ レタス ぶなしめじ ねぎ にんじん ごぼう キャベツ			こめ あぶら マヨネーズ ごま											

7月の給食テーマ 暑さに負けない体をつくろう！



いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けない体をつくるためには、食事が大切です。暑い時期は疲れやすく食欲が落ちてきますが、熱中症や夏バテになりにくい体をつくるためにも、しっかり食べて、元気な体で夏休みをおかえしましょう。

給食では、夏バテを防いでくれる夏野菜を多く取り入れ、梅や酢を使って夏でも食べやすいさっぱりと味付けした献立も登場します。お楽しみ☆



★朝ごはんは必ず食べましょう！

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



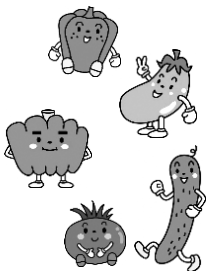
★こまめに水分をとみましょう！

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとると良いです。



★夏野菜をしっかり食べましょう！

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



★冷たい物は、ほどほどにしましょう！

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわしましょう。



七夕献立5日(金)

七夕(7月7日)は、織姫と彦星が1年委一度だけ天の川で会うことができる日です。七夕飾りや短冊を笹の葉につけて飾りますね。みなさんは短冊にどんな願い事を書きますか。七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて、「そうめん」が食べられています。給食ではビーフンを使い、更にオクラ星に見立てた七夕汁を作ります。七夕汁には星型のラッキーにんじんが入っています。当たった人はラッキーですね☆



※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。