



7月学校給食献立予定表



今月の目標
すききらいをなくして
あつさにまけないからだをつくろう

平成 28 年度

川島町学校給食センター

日 曜	こんだてめい			おもなしょくひんめい			えいようりょう		
	しゅしょくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 金	すめし (たごめし) 牛乳	かぼちゃのみそしる たごめしのぐ ひじきいりとりつくね (小②中③) あおりのこざかな	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおりの ひじきいりとりつくね みそ たご かたくちいわし	すめし あぶら さとう ごま でんぷん	かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが にんじん ごぼう	小学生 686 中学生 853	小学生 31.5 中学生 39.1		
4 月	ごはん 牛乳	もすくじる ゴーヤチャンプル グルコンたつたあげ れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく もすく ぶたにく とうふ グルコンたつた	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ igaうり パイン	635 799	27.5 33.7		
5 火	じごなうどん 牛乳	おろしうどんじる ささかまのパセリあげ こんにやくのごまあえ ヨーグルト (中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ ヨーグルト (中)	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ パセリ こんにやく もやし にんじん	611 826	26.0 34.7		
6 水	ごはん 牛乳	ちくぜんに いかフリッター (小①中②) カリカリうめとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ うすらのたまご いかフリッター ちりめんじゃこ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく たけのこ うめぼし	663 815	29.7 35.2		
7 木	ナン 牛乳 (中250cc)	かわじまトマトのドライカレー たなばたオニオンスープ ほしぞらポンチ ひとくちチーズ (中)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パルメザンチーズ ひとくちチーズ (中) だいす	ナン さとう こめこ あぶら ばんこ やきふ グラニューとう ナタデココ	こんにやくいんげり トウモロコシ にんにく しょうが にんじん パセリ たまねぎ トマト オニオンソテー かつおぶし ほしがたべり りんごかん	614 865	25.3 36.0		
8 金	むぎごはん 牛乳	マーボーなすどうふ やきぎょうざ (小1~3①小4~中②) きゅうりのちゅうかふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじきぎょうざ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ なす ピーマン ねぎ きゅうり	659 850	22.6 28.3		
11 月	ごはん 牛乳	すましじる コーンコロック・ソース ぶたにくとひじきのいためもの ミニゼリー (小②中②)	ぎゅうにゅう とうふ なた ぶたにく ひじき	ごはん あぶら さとう コーンコロック	えのきたけ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ アセロラミニゼリー	639 811	20.3 25.2		
12 火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン こえびのからあげ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく こえびのからあげ	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく しょうが コーン にんじん もやし ねぎ にら すいか	597 750	25.4 31.4		
13 水	ごはん 牛乳	にくじゃが にしんのてりやき ごまびたし・あおしそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく にしんのてりやき	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しらたき えだまめ こまつな もやし	675 849	27.7 33.5		
14 木	バターリングパン コーヒー牛乳	フェイスアラタ (きゅうしょくふう) マカロニサラダ・マヨネーズ パステウ マーメレードジャム	コーヒーぎゅうにゅう フランクフルト ミックスビーンズ パステウ ぶたにく	バターリングパン あぶら マカロニ マヨネーズ マーメレードジャム じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	698 912	23.8 30.3		
15 金	むぎごはん 牛乳 (中250cc)	なつやさいカレー さくさくサラダ・たまねぎドレッシング ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく シュレッドチーズ ヨーグルト	むぎごはん あぶら バター こむぎこ ココア くるざとう ごま ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オニオンソテー カットトマト おろしりんご かぼちゃ スッキーニ ピーチゼリー なす ピーマン きゃべつ きゅうり れんこん	717 914	20.3 26.2		
11回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。				※ 赤字 の食品は、川島町産の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量		654 840	25.5 32.2
						学校給食摂取基準		640 820	24 (18~32) 30 (25~40)

☆7月の献立より☆ 14日はオリンピック・パラリンピック関連献立
～ブラジル リオデジャネイロ～

フェイスアラタ

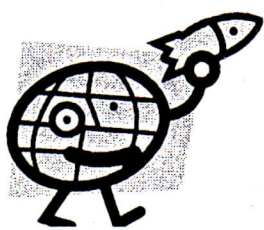
豚の耳や足といんげん豆や黒豆をたっぷり使った栄養満点の煮込み料理です。給食では豚もも肉を使ってアレンジしました。

パステウ

小麦粉の生地にはき肉やチーズなどを包んでオープンで焼きました。ブラジルでは庶民的な軽食として親しまれています。

マーメレードジャム&コーヒー牛乳

ブラジルはオレンジ&コーヒーの生産量世界一です。オレンジを使用したマーメレードジャムとコーヒー牛乳を給食に組み合わせました。

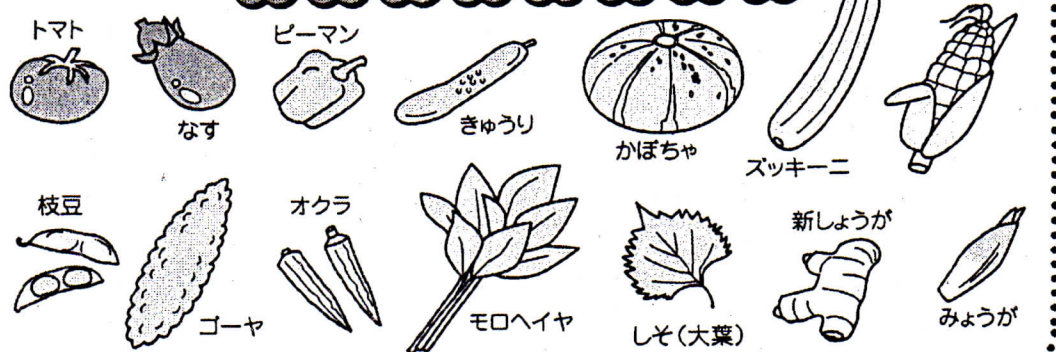


旬の味 夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

夏に美味しい野菜



★中学生のみ 7・15日は、牛乳が250mlになります。

★食材の使用予定産地をホームページに掲載しています。 ホームページアドレス <http://www.town.kawajima.saitama.jp/>