

7がつよていこんだてひょう(小学校)

令和5年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					えいようか					
		しゅしよく	牛乳	からだをつくるものになる	からだのちょうしをとのえる	なつやちからのものになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぷん(g)					
3	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) はるさめサラダ ハヤシライス	チキンナゲット ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり りんご もやし たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ パン めん さとう いもいり	ゆし しゅじつ	800	30.9	3.0	
4	火	ごはん	○	わかどりごまてりやき あつあげのそぼろあんかけ しらたまじる ばくがゼリー	とりにく ぶたにく あつあげ なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ	こめ もち さとう ゼリー でんぷん	ごま あぶら	763	31.0	2.8	
5	水	わかめごはん	○	さくらますのタルタルフライ にくじゃが みそしる	さくらます あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん だいこん	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら マヨネーズ	648	26.3	2.9	
6	木	ごはん (かんこくのり)	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ たまごスープ たなばたゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	はくさい もやし たまねぎ にんにく	こめ さとう こむぎこ ゼリー でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	747	27.7	2.9	
7	金	ピザトースト	○	あつやきたまご オクラ入りはるさめスープ とうのしょうのフルティカトマト(2こ)	ベーコン たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン オクラ トマト にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム もやし	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	672	30.3	4.0	
10	月	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) かいそうサラダ マーボーとうふ ヤクルト	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たけのこ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	787	28.3	3.3	
11	火	コーンピラフ	○	ケチャップフランクソーセージ ワンタンスープ すいか	とりにく フランクソーセージ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ すいか マッシュルーム コーン キャベツ ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	バター ごまあぶら あぶら	638	23.3	3.3	
12	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため すましじる こめこガトーショコラ	さけ ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ さとう ガトーショコラ	ごまあぶら	752	33.5	3.1	
13	木	こほうそう うどん	○	てづくりかきあげ にくうどんじる ヨーグルトあえ	えだまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ バイン しいたけ みかん ながねぎ もも コーン	うどん さつまいも こむぎこ	あぶら	671	27.0	2.2	
14	金	こくとう しよくパン	○	かぼちゃひきにくフライ やきにくサラダ かきたまじる アセロラゼリー	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	パン しらたき さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	695	28.9	2.6	
18	火	ごはん	○	やさしいりぶたそぼろ いりたまご なめこじる やきプリンタルト	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ タルト		757	32.2	2.4	
19	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ポークカレー フルーツソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも バイン りんご にんにく しょうが みかん	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	796	26.1	2.8	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	727	28.7	2.9
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	650	27.6	2.0

夏の食事のポイント

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や

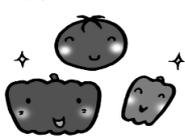
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酔の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しよく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

