

7・8がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



ホタピー



中学生が考えてくれた
ホタリン

めあて なつ けんこう しよじ かんが
夏の健康と食事について考えよう

きんようび

こんだて	1 ごぼうサラダ にくどんのぐ ごはん たまごスープ				
赤	牛乳、ぶたにく、ハム、とりにく、わかめ、たまご				
緑	玉ねぎ、つきこん、ごぼう、にんじん、コーン、キャベツ、ねぎ				
黄	こめ、さとう、かたくりこ、ごま、たまごめきマヨネーズ				
	Kcal	P	F	Ca	塩分
小	626	23.9	20.5	305	1.6
中	743	27.6	23	319	1.9

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校	幼稚園 睦合小
こんだて	4 ぶらさき たまねぎのサラダ ジャーマンポテト パインパン にくいり ワンタンスープ	5 ひじきサラダ さけのこうじづけやき ごはん たまねぎのみそしる	6 ブロッコリーサラダ かぼちゃオムレツ ソフトめん カレーうどん かけしる	7 たなばたサラダ ほしのめんちかつ たなばたゼリー ちらしずし さかなめんじる		8 なすのみそいり イカのカレーやき ごはん じゃがいものみそしる
赤	牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく、わかめ	牛乳、さけ、とうふ、みそ、ひじき、とりにく	牛乳、たまご、ぶたにく、なると	牛乳、油揚げ、卵、なると、鶏肉、メンチカツ、ハム、チーズ、さかなめん		牛乳、いか、あぶらあげ、みそ、ぶたにく
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、もやし、パナップ	たまねぎ、なす、いんげん、ほうれん草、キャベツ、にんじん	玉葱、かぼちゃ、椎茸、ねぎ、コーン、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、人参	にんじん、えだまめ、しいたけ、かんぴょう、オクラ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり		ねぎ、にんじん、しょうが、なす、たまねぎ、ピーマン、しそ、とうがらし
黄	小麦粉、砂糖、じゃがいも、バター	こめ、たまごめきマヨネーズ、じゃがいも	ソフトめん、さとう、かたくりこ	こめ、砂糖、油、ドレッシング、ゼリー		こめ、砂糖、じゃがいも、かたくりこ
小	Kcal 602 P 21 F 18.4 Ca 364 塩分 2.8	Kcal 600 P 28.5 F 16.4 Ca 307 塩分 2.0	Kcal 649 P 28.9 F 18.5 Ca 320 塩分 2.9	Kcal 664 P 23.3 F 20.9 Ca 406 塩分 2.3		Kcal 600 P 24.3 F 12.8 Ca 282 塩分 2.0
中	710 32.9 18.2 322 2.1	842 36.3 21.3 341 3.5	782 27.1 23.2 449 2.7	715 28.7 14.2 425 2.4		827 31.9 34.5 376 2.7
休食校	中学校	醸芳小	幼稚園 睦合小			幼稚園 半田醸芳小 伊達崎小

こんだて	11 マカロニサラダ ソーセージ チリソース ミルメーク きれめいり コッパン コンソメ スープ	12 こおりまちさん きゅうりのサラダ ロイヤルピーチ ポークみそやき ももゼリー ごはん こおりっこ じる	13 しょうがあえ ささみうめしそフライ ごはん なつの のっぺいじる	14 すいか ハムマリネ サラダ むぎごはん なつやさい カレー	15 ゴーヤチャンプル なっとう むぎごはん かぼちゃ そぼろに
赤	牛乳、ウインナー、とりにく、ハム	牛乳、ぶたにく、かいそう、あぶらあげ、みそ	牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ	牛乳、ぶたにく、ハム	牛乳、なっとう、とうふ、ぶたにく、たまご、かつおぶし、とりにく、さつまあげ、生揚げ
緑	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり	もも、きゅうり、もやし、コーン、ねぎ、たまねぎ、にんじん	なす、つきこん、にんじん、いんげん、ごぼう、こまつな、もやし、しょうが、うめ	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、しょうが、えだまめ、キャベツ、ピーマン、とうもろこし	にんじん、にんじん、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、あぶら
黄	小麦粉、さとう、マカロニ、卵抜きマヨネーズ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、ゼリー、油	こめ、あぶら、かたくりこ	こめ、むぎ、カレールウ	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう
小	Kcal 604 P 24.4 F 27 Ca 340 塩分 2.2	Kcal 673 P 26.1 F 21.3 Ca 283 塩分 1.9	Kcal 603 P 27.9 F 16.2 Ca 302 塩分 1.7	Kcal 609 P 20.9 F 15.4 Ca 290 塩分 1.5	Kcal 679 P 30.0 F 19.5 Ca 334 塩分 1.6
中	827 31.9 34.5 376 2.7	801 31 25.6 336 2.2	742 33.1 20.8 318 2.3	747 27.6 18.6 301 2.1	811 34.8 22 359 1.9
休食校		幼稚園・睦合小4年			幼稚園・半田小4年

こんだて	18 海の日 ごはん チャプスイ	19 ナムル ビビンバのぐ ごはん チャプスイ
赤		牛乳、ぶた肉、たまご、とりにく、かまぼこ
緑		玉葱、ピーマン、人参、いんげん、キャベツ、ぜんまい、ほうれん草、大豆もやし、もやし
黄		こめ、さとう、ごまあぶら、ドレッシング、かたくりこ
小	Kcal 619 P 25.6 F 19.4 Ca 281 塩分 2.3	Kcal 741 P 29.8 F 21.9 Ca 460 塩分 3.1
中		
休食校		伊達崎小

<7月>

- ・7月 6日(水)崎小3年バイキング
- ・7月 7日(木)七夕献立で「七夕ゼリー」がつかます
- ・7月 8日(金)睦小5年バイキング
- ・7月 12日(火)「こおりっ子給食デー」
桑折町産食材活用
学校給食提供事業です。
- ・7月 14日(水)減塩について考えてもらう日
なっています。(放送資料で説明)

赤 ち にく
血や肉となる

緑 みどり からだ ちよし
体の調子を整える

黄 き なつ ちから もと
熱や力の元になる

<8月>

- ・8月26日(金)おきなわ献立デー
沖縄県より黒糖を無償で頂きましたので提供します。

こんだて	23 チョレギサラダ しゅうまい(小2・中3) キムチ チャーハン はるさめ スープ	24 パンパンジーサラダ コロッケ ちゅうか めん みそラーメン かけしる	25 おかかあえ なっとう むぎごはん にくどうふ	26 タコライスのぐ なっとう タコライス ごはん もずく スープ
赤	牛乳、卵、焼き豚、しゅうまい、豚肉、わかめ	牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、とりにく	牛乳、ぶたにく、とうふ、納豆、わかめ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、チーズ、もずく、とうふ
緑	人参、グリビス、白菜キムチ、きゅうり、玉葱、もやし、しいたけ、絹さや、キャベツ、えだ豆	人参、にら、もやし、ねぎ、メンマ、コーン、にんにく、きゅうり、キャベツ	人参、にら、もやし、ねぎ、メンマ、コーン、にんにく、きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、えのき
黄	こめ、ごま油、はるさめ、油、かたくりこ、ドレッシング、ゴマ	ソフトめん、あぶら、ごまあぶら、ドレッシング	こめ、さとう	こめ、さとう、あぶら、くるごとう
小	Kcal 674 P 23.1 F 23.2 Ca 283 塩分 3.4	Kcal 629 P 24.1 F 19.4 Ca 315 塩分 2.8	Kcal 629 P 24.1 F 19.4 Ca 315 塩分 2.8	Kcal 637 P 27.7 F 17.6 Ca 355 塩分 2.0
中	798 26.3 26.4 292 3.9	817 30.5 22.2 339 3.3	757 32.4 19.9 382 2.2	765 28 22.7 356 2.5
休食校	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園

こんだて	29 コーンサラダ スラッピージョー きれめいり コッパン パンプキン スープ	30 フルーツあえ こざかな ごはん ちゅうか どん	31 オニオンサラダ とりのはちみつ レモンやき ふりかけ ごはん たまご スープ
赤	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいち、チーズ	牛乳、ぶたにく、えび、たまご、青のり小魚	牛乳、とりにく、わかめ、たまご
緑	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	人参、たけのこ、白菜、玉ねぎ、しいたけ、絹さや、バナナ、みかん、パナップ	レモン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、しいたけ
黄	こむぎご、さとう、あぶら、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、白玉もち、ゼリー	こめ、はちみつ、じゃがいも、かたくりこ
小	Kcal 661 P 26.6 F 22.1 Ca 367 塩分 2.1	Kcal 714 P 30.2 F 17.8 Ca 361 塩分 1.5	Kcal 656 P 24.5 F 22.4 Ca 449 塩分 2.3
中	820 32.3 25.9 403 3.0	850 35.0 20.0 390 1.8	776 28.3 25.4 491 2.8
休食校	幼稚園	幼稚園	幼稚園

略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	643(650)	783(830)
P	たんぱく質(g)	25.6(21~32)	30.7(27~40)
-	炭水化物(g)	89.8	112.5
F	脂質(g)	19.6(14~21)	21.2(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	340	358
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。