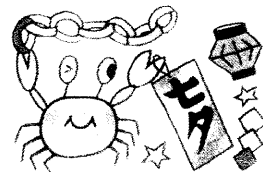


7がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。 ○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。 ○あわてず、ゆっくり食べましょう。
※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れず、手で小さくちぎって食べます。



※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

令和7年7月

日(曜)	1(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
献立名	こんだてひょうに このマークがついている日は ●「かむ力がひつようなこんだて」 ●「はのえいようになるこんだて」です。 いしきて たべてみましょう。	⑤ひじきのり ① ④キャベツのこんぶあえ ②ごはん ③しぶりのそばろに	⑤ぶどうゼリー ① ④キムチいため ②むぎごはん ③ワタンスープ	④しびのなんばんづけ ① ②ごはん ③なべらのみそしる	④フルーツヨーグルト ① ②てづくりピザパン ③ポトフ
エネルギー (kcal)		小 628 中 820	小 659 中 853	小 649 中 854	小 693 中 899
たんぱく質 (g)		27.1 34.8	24.1 30.9	31.5 40.4	25.3 32.9
1群	につおなくなるにも食も体品とを	③ぶたにく だいず あつあげ さつまあげ	③ミートボール(とりにく ぶたにく) ④ぶたにく	③しまぶた とうふ みそ ④しび	②たまご ③つくね ウインナー
2群		①ぎゅうにゅう ④しおこんぶ ⑤ひじきのり	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①②ぎゅうにゅう ②チーズ ④ヨーグルト
3群	るる調お食も子もにに整体なえの	③④にんじん ③④にら	③④にんじん ③こまつな ④にら	③④にんじん ④ピーマン	③にんじん ブロッコリー
4群		③しぶり しいたけ えだまめ こんにやく ④キャベツ きゅうり もやし	③きくらげ たまねぎ コーン ④キャベツ もやし きりぼしだいこん はくさいキムチ	③しぶり へちま こんにやく ④たまねぎ きゅうり	②③たまねぎ ③しめじ キャベツ ④もも みかん バイン
5群	なのネおるも食とギに品にエ	②こめ ③てんぷん ③④さとう	②こめ むぎ ③タンメン ④さとう ⑤ぶどうゼリー	②こめ ④てんぷん さとう	②ホットケーキミックス こむぎこ ③じゃがいも ④さとう ナタデココ
6群		③あぶら	③④ごまあぶら	③④あぶら ④ごまあぶら	②マヨネーズ
一口メモ	しょくじは しっかりたべようね 夏バテしないように	しぶりは「冬瓜」のことです。ケガの治りを早めたり、若々しい体を保つのに役立つビタミンCが多く含まれます。夏に収穫でき、冬まで保存できることが名前の由来です。	キムチは、朝鮮半島発祥の辛味のある漬物で、朝鮮漬けと呼ばれることもあります。キムチは、塩やとうがらしなどの調味料を使い、白菜・大根などの野菜を漬け込んで作られます。今日は、白菜キムチを豚肉と炒めました。	なべらとは「へちま」のことです。乾燥させてたわしのように使ったり、化粧水に使われることもあります。奄美では野菜として食べます。みそにしたり、卵とじにしてもおいしいです。	今日は、給食センターで手作りのピザパンです。ホットケーキの生地には玉ねぎやチーズなどを入れてオーブンで焼きます。具だくさんのポトフやフルーツヨーグルトと一緒においしく残さずいただきます。
日(曜)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
献立名	⑤たなばたデザート ① ④ほしのハンバーグ ~きのこソース ②おしんこ ピラフ ③ながれぼしスープ	⑥みかんかじゅう ① ⑤メープル ジャム ④ゴーヤサラダ ②こがた コッペパン ③ナポリタン	④パパイアのピーナッツあえ ① ②むぎごはん ③マーボー かぼちゃ	⑤なっとう ① ④こまつなのあまずあえ ②ごはん ③ほしだいこんのうまに	⑤レモンゼリー ① ④とりにくのうめかつお ②ごはん ③かぼちゃのみそしる
エネルギー (kcal)	小 698 中 871	小 696 中 868	小 651 中 855	小 623 中 807	小 673 中 866
たんぱく質 (g)	26.6 32.2	24.4 30.1	24.3 30.9	29.5 37.0	29.6 38.1
1群	②ベーコン ③とりにく ④ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	③ウインナー ④シーチキン	③ぶたにく だいず あつあげ あかみそ	③ぶたにく あつあげ ちくわ ⑤なっとう	③とうふ みそ ④とりにく かつおぶし
2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ
3群	②しそ ③にんじん オクラ	③にんじん ピーマン トマト	③かぼちゃ にら ③④にんじん	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	③かぼちゃ にんじん こねぎ
4群	②たくあん ③えのきたけ コーン ④たまねぎ ④しめじ マッシュルーム	③マッシュルーム キャベツ ④たまねぎ ④ゴーヤ きゅうり コーン ⑥みかんかじゅう	③たまねぎ たけのこ しいたけ ④パパイア きゅうり	③れんこん こんにやく しいたけ ほしだいこん ④もやし コーン	③たまねぎ なす しめじ ④うめ ⑤レモンゼリー
5群	②こめ ③クイツィオ ④さとう ⑤ゼリー	②パン ③スパゲティ ③④さとう ⑤メープルゼリー	②こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう	②こめ ③じゃがいも ③④さとう	②こめ ④さとう
6群	②④あぶら ③ごまあぶら	③オリーブオイル ④マヨネーズ	③あぶら ④ピーナッツ ごま	③あぶら	④あぶら ごま
一口メモ	7月7日は七夕です。一年に一度だけ、七夕の夜に彦星と織姫が、天の川をはさんで会うというお話があります。天の川にちなんで星空をイメージしたスープの登場です。夜は、星空をながめながら願い事をしてみませんか？	ゴーヤの特徴的な表面のイボイボは、その部分に水をたくわえて、雨の少ない時期でも育つように適応したといわれます。今日はシーチキンと合わせてサラダにしました。ビタミンCが豊富です。	食べ物は体の中でいろいろな働きをしています。1つの食べ物だけで全ての働きを補うことはできません。好き嫌いせず、できるだけ多くの種類の食品を食べることが大切です。	今日の煮物は「干し大根」を使いました。干し大根は、大根をきれいに洗ってから薄く切り、干して乾燥させたものです。加工することで、長く保存できたり、カルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養も増えたりします。	今日の鶏肉は梅入りソースで味付けしています。梅は中国がふるさとで、弥生時代に日本に伝わったと言われます。梅をしそや塩で漬けた梅干しはクエン酸やリンゴ酸などを多く含み、疲れた時に食べると体がすっきりします。

