

平成27年度

7・8月 献立予定表



柳津町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て め い			主 材 料						栄 養 価		家庭で 食べて ほしい 食品	給食が 休みの ところ						
					赤		血や肉になる		緑		体の調子をととのえる				黄		熱や力のもとになる		エネルギー kcal	
					たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質				たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
		主 食	牛乳	おかず	肉類	魚類	乳類	小魚類	緑黄色野菜類	淡色野菜類	穀類	いも類			油脂類	種実類	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	小学校
1	水			ごはん 牛乳 酢豚 中華サラダ もずくスープ	ぶた肉 中華くらげ たまご	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが もやし ねぎ 干し椎茸	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	629 22.6 18.4 3.0	753 26.3 20.6 3.5	果実類	柳津中 2年						
2	木			食パン 牛乳 ポテトグラタン 切干大根サラダ ジュリアンスープ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ セロリー 切干大根	食パン じゃがいも こめこ ジャム	あぶら バター アーモンド	640 21.6 24.2 3.0	823 27.4 28.8 4.0	豆類	柳津中 2年						
3	金			キムチチャーハン 牛乳 ししやもうまかあげ ナムル わかめスープ 【カミカミ献立】	ぶた肉 ししやもうまかあげ なたと とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん にら	もやし しょうが ねぎ 白菜キムチ えのきたけ にんにく	こめ ごま さとう	あぶら ごまあぶら ごま	618 25.1 18.2 3.3	774 31.8 21.6 4.1	いも類							
6	月			手巻きずし 牛乳 セタスープ ごまあえ セタデザート 【たなばた献立】	たまご ふ いか ツナ なたと	牛乳 のり	こまつな にんじん おくら	ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸	こめ デザート むぎ そうめん さとう	あぶら ごま マヨネーズ	690 26.8 23.3 3.7	815 30.8 26.0 4.4	豆類							
7	火			冷やし中華 牛乳 かぼちゃコロケ ピーチコンポート 【7月生まれさんお誕生お祝い献立】	焼き豚 たまご	牛乳	にんじん かぼちゃコロケ	もやし きゅうり メンマ もも	中華めん さとう	あぶら ごまあぶら	674 25.5 19.1 4.2	876 33.1 20.5 5.2	いも類							
8	水			ごはん 牛乳 さばのソース焼き 大豆といんげんのあえもの 豚汁 しそひじき	さば ツナ ぶた肉 青大豆 とうふ	牛乳 しそひじき	にんじん さやいんげん	だいこん コーン ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく 干し椎茸	こめ じゃがいも さとう	ごま ねりごま	697 32.5 21.3 2.7	842 39.1 24.5 3.2	果実類							
9	木			食パン 牛乳 パンブキンシチュー フレンチサラダ アプリコットジャム	とり肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ レーズン たまねぎ きゅうり みかん	食パン さとう アプリコットジャム	あぶら バター	648 26.0 19.8 3.2	831 32.6 23.5 4.2	豆類							
10	金			とりごぼろ飯 牛乳 あじの南蛮漬け おひたし 夏野菜のみそ汁	とり肉 あじ あぶらあげ	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな 赤ピーマン	たまねぎ ごぼう なす	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	689 28.2 23.8 2.6	828 33.3 27.3 3.1	海藻類							
13	月			わかめごはん 牛乳 ピーマンの肉づめ きゅうりのサラダ たまごとトマトのスープ	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめごはんの素	ピーマン トマト	たまねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり 干し椎茸	こめ むぎ パン粉 かたくり	あぶら ごまあぶら	618 24.6 19.4 2.4	722 27.5 20.7 2.8	いも類	柳津中 2年 西山小 西山中						
14	火			タンタンめん 牛乳 じゃがバター すいか	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし にんにく たまねぎ すいか コーン きくらげ	中華めん じゃがいも さとう	あぶら バター	608 23.3 16.6 3.4	840 32.6 20.1 4.6	卵類	柳津中 2年 職員						
15	水			夏野菜カレー 牛乳 海草サラダ 【食育の日】	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ	キャベツ コーン きゅうり こんにやく たまねぎ しょうが なす にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	694 23.2 20.8 2.9	835 27.0 23.5 3.4	豆類							
16	木			ハニートースト 牛乳 パリパリサラダ ミネストローネ 【7月生まれさんお誕生お祝い献立】	とり肉 ベーコン	牛乳 海草	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり にんにく セロリー たまねぎ	食パン はちみつ じゃがいもさとう シュマイの皮 マカロニ	あぶら ごまあぶら	642 20.4 24.0 2.7	833 26.0 28.6 3.6	卵類							
17	金			ごはん 牛乳 ウインナー入りさつまあげ からしあえ レタスのスープ	白身魚すりみ たまご いわしすりみ ウインナー とうふ	牛乳	こまつな にんじん	レタス しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ さとう むぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	672 23.7 19.4 3.4	800 27.3 21.3 4.2	果実類	柳津小 柳津中						



なつやすみ



25	火			冷やし中華	牛乳	マラーカオ 冷凍みかん	ささみ たまご 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ みかん きゅうり もやし メンマ	中華めん こむぎこ さとう パーキングパウダー	あぶら ごまあぶら ごま	707 27.2 19.4 3.6	944 35.6 22.3 4.6	いも類	柳津小
26	水			麦ご飯	牛乳	さけのチーズやき 五目豆 肉だんごスープ トマト	さけ 大豆 さつまあげ ミートボール	牛乳 チーズ こんぶ 寒天	ほうれん草 ビーマン アスパラガス トマト	たまねぎ かんてん ねぎ ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう		660 34.2 18.3 2.5	794 40.5 20.2 2.9	海藻類	西山中 2年
27	木			ホットドッグ	牛乳	(ウインナー) ラタトゥイユ コンソメスープ	ベーコン ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ なす キャベツ にんにく ズッキーニ えのきたけ	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル	607 21.8 27.1 3.9	762 26.5 30.0 4.8	豆類	西山中 2年
28	金			七穀ご飯	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ 【8月生まれさんお誕生お祝い献立】	とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ じゃんぱんいんげん	たまねぎ にんにく なす バイン もも コーン みかん しょうが ナタデコ	こめ 七穀 じゃがいも サイダー	あぶら	734 21.1 18.4 2.2	882 24.5 20.6 2.5	卵類	
31	月			麦ご飯	牛乳	チンジャオロースー リャンバンサンスー なすのみそ汁 チーズ:中のみ	ぶた肉 ハム あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ (チーズ)	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ なす もやし	こめ かたくりこ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	617 24.3 14.4 2.4	787 31.4 19.5 3.2	果実類	

献立は、材料等の都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

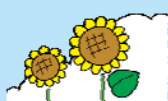
あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



生活リズムの乱れに注意！

夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。



摂取基準

月平均

640	820
24.0	30.0
17.7	22.7
2.5	3.0
660	823
25.3	31.1
20.1	23.1
3.0	3.7