



# 7月 給食こんだてひょう



令和6年7月  
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小豆たんぱく質 小豆たんぱく質 中豆たんぱく質 中豆たんぱく質
			血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
1	月	たこめし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">弓削高なし</span>	たこ, 松山あげ, 牛乳	米	ごぼう	661
		とうふのすましじる	とうふ		にんじん, えのき, 葉ねぎ	25.9
		コーンコロケ	とり肉, たまご	じゃがいも, こむぎこ, パンこ, 油	たまねぎ, コーン	822
		しそあえ		ごま	きゅうり, キャベツ, あかじそ	32.1
		おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ, アーモンド, さとう		
2	火	ロールパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">弓削高なし</span>	牛乳			601
		ひやしうどん	ツナ, たまご	うどん, ごま	きゅうり, にんじん, もやし	27.3
		ゴーヤのかきあげ	かえり, とり肉	こむぎこ, 油	かぼちゃ, たまねぎ, ゴーヤ	782
		きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		34.3
3	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		671
		コーンチャウダー	ベーコン, あさり, 牛乳	じゃがいも, でんぷん, バター	にんじん, たまねぎ, コーン, パセリ	23.9
		ミートローフ	レモンポーク, とうふ, たまご	油, パンこ	たまねぎ, コーン, にんじん	832
		なすのわふうサラダ	ツナ	油, さとう	なす, 葉ねぎ, しょうが	29.1
4	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		642
		とうふのチリソースに	レモンポーク, とうふ	さとう, ごま油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ, しょうが	25.1
		じゃがいものチーズやき	ベーコン, とうにゅう, チーズ	じゃがいも, パンこ	たまねぎ, えだ豆	795
		ひじきサラダ	ひじき, ロースハム		コーン, きゅうり, もやし	30.6
5	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		646
		たなばたそうめんじる	たまご	そうめん, さとう	ほししいたけ, にんじん, オクラ	23.7
		さかなフライ	メルルーサ	こむぎこ, パンこ, 油		811
		きらきらチーズサラダ	チーズ	オリーブ油, さとう	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, レモン果汁	30.3
		七夕ゼリー	アガー	さとう, ナタデココ	りんご果汁	
8	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		646
		おやこどんぶり	たまご, とりにく, あげ	油, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, 白ねぎ	29.4
		いかとじゃがいものうめかつおふうみ	いか, 花かつお	じゃがいも, でんぷん, 油, さとう	ピーマン, うめぼし	800
		ひじきのレモンずあえ	ひじき, かえり	さとう	きゅうり, にんじん, レモン果汁	36.3
9	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		624
		ひじきとなすのみそしる	あつあげ, ひじき, みそ		たまねぎ, にんじん, なす, 葉ねぎ	26.6
		ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	たまねぎ, コーン, えだ豆	776
		トマトとわかめのサラダ	わかめ		トマト, きゅうり, キャベツ	32.4
		ごまだいず	だいず	さとう, ごま		
10	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		694
		かわりきんぴら	レモンポーク, じゃこてん	じゃがいも, 油, さとう	ごぼう, にんじん, こんにやく, ピーマン	24.7
		だいずいりツナサラダ	ツナ, 大豆	でんぷん, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, レモン果汁	861
		さいぎりなっとう	なっとう	ごま	のざわなづけ, たくあん	29.9
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁	

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆・緑豆 小蛋白質 中豆・緑豆 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
11 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		685
	ミネストローネ	ベーコン, あさり, いんげんまめ(ゆで)	油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマトジュース, パセリ	25.1
	ピーマンのにくづめ	レモンポーク, とうふ, たまご	こむぎこ, 油, パンこ	ピーマン, たまねぎ	834
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき, ツナ		切り干しだいこん, にんじん, きゅうり	29.6
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		650
	かぼちゃとだいずのカレーに	とり肉, 大豆	油, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, グリンピース	28.3
	きすのてんぷら	きす	こむぎこ, 油		799
	きゅうりのすのもの	わかめ, ちりめんじゃこ	ごま, さとう	きゅうり, 切り干しだいこん	32.4
16 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		632
	しせんにくじゃが	レモンポーク	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, グリンピース	24.7
	ごもくたまごやき	とり肉, ひじき, たまご	油, さとう	ほししいたけ, にんじん, 葉ねぎ	781
	たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり, キャベツ, たくあん	30.1
17 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		649
	サンラータン	レモンポーク, とうふ, たまご	ごま油, でんぷん	にんじん, もやし, えのき, きくらげ	26.3
	なすのラザニア	レモンポーク, レンズまめ, 生クリーム, チーズ	さとう, ぎょうざの皮	たまねぎ, なす	807
	なつやさいのバンバンジーサラダ	ささみ, くらげ	さとう, ごま, ごま油	きゅうり, トマト	31.9
18 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		701
	なつやさいカレー	レモンポーク, ひよこ豆, スキム乳		しょうが, たまねぎ, なす, かぼちゃ, トマト, ピーマン	25.9
	かいそうサラダ	わかめ, かんてん	ごま油, さとう	きゅうり, だいこん, コーン	874
	レバーのアップルソース	とりレバー	でんぷん, じゃがいも, 油, さとう	りんご, しょうが, レモン果汁	31.7

材料の都合で、献立を変更することがあります。

## 夏バテしない食生活を!

いよいよ夏休みが始まります。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。そこで、夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。