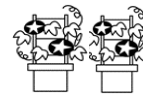




こんだてひょう



令和4年 7月

土庄町立中央学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(小) エネルギー(中) たんぱく質 脂質
1 金	たこめし、牛乳	たこ、油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ	米	なたね油	618 kcal
	こまつなとツナのソテー	まぐろ		こまつな	キャベツ		なたね油	751 kcal
	具だくさんのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、だいこん			24.6 g
	半夏のだんご					半夏の団子		17.6 g
4 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		626 kcal
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、赤みそ		にら、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	ごま油	787 kcal
	パンサンスー			にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、希少糖	ごま油	26.0 g
								20.8 g
5 火	ごはん、牛乳		牛乳			米		630 kcal
	まごはやさしい	牛肉、だいず	干ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	こんにゃく、希少糖	ごま、なたね油	786 kcal
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ		なたね油	25.5 g
								21.0 g
6 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		610 kcal
	じゃがいもそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	761 kcal
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ、コーン		なたね油	20.8 g
	味つけのり		のり					16.7 g
7 木	ごはん、牛乳		牛乳			米		626 kcal
	さばの塩焼き	さば						760 kcal
	こまつなとキャベツのごまあえ			こまつな	キャベツ		ごま	26.3 g
	七夕汁		こんぶ(だし)、煮干し(だし)	にんじん、オクラ		そうめん		16.8 g
8 金	七夕ゼリー					七夕ゼリー		
	ごはん、牛乳		牛乳			米		618 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ、しょうが	かたくり粉	ごま油	764 kcal
	ほうれん草とキャベツのソテー	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ		なたね油	26.7 g
11 月								22.1 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		627 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉、厚揚げ、中みそ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、キャベツ、しょうが	希少糖	ごま油	791 kcal
	もやしとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	もやし		なたね油	25.7 g
12 火								23.5 g
	ジュシー、牛乳	豚肉	こんぶ、牛乳	にんじん	しいたけ、えだまめ、しょうが	米、こんにゃく	なたね油	641 kcal
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、かつお節		にんじん	キャベツ、にがうり、もやし		なたね油、ごま油	771 kcal
	もずくと豆腐のスープ	豆腐、かつお節(だし)	もずく	葉ねぎ				23.9 g
13 水	シークワサータルト					シークワサータルト		23.9 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		652 kcal
	はものごまだれかけ	はも				かたくり粉、希少糖	なたね油、ごま	819 kcal
	キャベツのレモンあえ	かつお節		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁			30.6 g
14 木	ふし汁	油揚げ	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	ふし		19.0 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		604 kcal
	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう	しらたき、希少糖	なたね油	758 kcal
	まんばとキャベツのソテー	ベーコン		まんば	キャベツ		なたね油	22.9 g
15 金	のり佃煮		のり					19.3 g
	ハヤシライス(ごはん)、牛乳		牛乳			米		643 kcal
	(ハヤシライスのルー)	牛肉、豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	806 kcal
	切り干し大根のサラダ			にんじん	切干しだいこん、きゅうり	希少糖	ごま、なたね油	21.3 g
19 火								19.6 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		652 kcal
	さわらの照り焼き	さわら				希少糖		805 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにゃく、希少糖	なたね油	30.6 g
20 水	キャベツのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ			21.5 g
	鉄人キーマカレー(ごはん)、牛乳		牛乳			米		681 kcal
	(鉄人キーマカレーのルー)	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー		にんじん、青ピーマン	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	845 kcal
	アスパラときのこのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、しめじ		なたね油	24.3 g
	ジョア		ジョア					23.7 g

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

暑い夏を元気に過ごすポイント



エアコンは
27～28℃に設定



外では
帽子をかぶろう



食事はしっかり。
水分も
こまめに補給



毎日
体を
洗おう