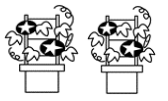




こんだてひょう



令和5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) たんぱく質 脂質
3月	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	628 kcal
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり、コーン	はるさめ、希少糖	ごま油	799 kcal
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		23.5 g
	豆乳プリン					豆乳プリン		18.6 g
4火	ごはん、牛乳		牛乳			米		613 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	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	804 kcal
	もやしとピーマンの青のりソテー	ベーコン	あおのり	青ピーマン	もやし、にんにく		なたね油	21.4 g
	味つけのり		のり					18.2 g
5水	ごはん、牛乳		牛乳			米		633 kcal
	チリコンカーン	牛肉、だいた		にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	824 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	26.7 g
	スイートコーン				とうもろこし			21.9 g
6木	ごはん、牛乳		牛乳			米		610 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	805 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	25.9 g
								20.8 g
7金	ごはん、牛乳		牛乳			米		617 kcal
	さばの塩焼き	さば						765 kcal
	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれん草	キャベツ		ごま	27.7 g
	七タ汁	かまぼこ	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	オクラ		そうめん		17.0 g
10月	ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		607 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	797 kcal
	キャベツとピーマンのカレーソテー	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	23.7 g
	のり佃煮		のり					21.0 g
11火	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		602 kcal
	かぼちゃのシチュー	ベーコン、鶏肉	牛乳、クリーム	かぼちゃ、にんじん、パセリ	たまねぎ		なたね油	828 kcal
	ほうれん草のアーリオオーリオ	ベーコン		ほうれん草	キャベツ、にんにく		オリーブ油	25.8 g
	メロン				メロン			23.8 g
12水	ごはん、牛乳		牛乳			米		633 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	834 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			30.5 g
	ふし汁	油揚げ	こんぶ、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	ふし		19.0 g
13木	ごはん、牛乳		牛乳			米		632 kcal
	まごはやさしい	牛肉、だいた	干ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	こんにやく、希少糖	ごま、なたね油	828 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	25.1 g
								23.6 g
14金	ごはん、牛乳		牛乳			米		622 kcal
	みんなの夏野菜カレー(ルー)	牛肉、豚肉		にんじん、青ピーマン	たまねぎ、なす、にんにく	じゃがいも、黒砂糖	なたね油	814 kcal
	大根とこまつなのサラダ			こまつな	だいこん、コーン	希少糖	ごま油	21.0 g
								19.4 g
18火	ごはん、牛乳		牛乳			米		615 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	808 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	26.9 g
								23.6 g
19水	ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		617 kcal
	さけの塩焼き	さけ						796 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにやく、希少糖	なたね油	33.0 g
	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			20.5 g
20木	タコライス(ごはん)、牛乳		牛乳			米		677 kcal
	(タコミート)	豚ひき肉		にんじん、青ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	859 kcal
	(ゆでキャベツ)				キャベツ			27.7 g
	(チーズ)		スライスチーズ					24.2 g
	レタスとウィンナーのスープ	ウィンナー		レタス、にんじん	たまねぎ			
	冷凍みかん				冷凍みかん			

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