

令和5年7月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	ふるふる いちご	トックスープ 韓国風焼肉 ミニトマト【小2こ・中3こ】	ふるふるいちご ぶたにく	ごはん ごまあぶら トック さとう しろごま	ほししいたけ にんじん もやし こまつな ねぎ にんにく たまねぎ にら えのき ミントマト	602	17.5
								738	21.6
4	火	ごはん	牛乳	もずくスープ れんこんえびはさみ揚げ つるむらさきと豚肉ソテー	ぎゅうにゅう とうふ もずく ぶたにく れんこんえびはさみあげ	ごはん あぶら	にんじん もやし えのき ねぎ にんにく たまねぎ なす つるむらさき	607	24.2
								738	28.7
5	水	パインパン	牛乳	えだまめポタージュ チキンナゲット【小・中2こ】 きゅうりサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ソーセージ チキンナゲット	パインパン あぶら じゃがいも かんこくナムル'レッシング'	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし もやし きゅうり	670	24.8
								897	31.9
6	木	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 さばのスタミナ焼き カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ ぶたにく さばのスタミナやき	ごはん あぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ しらたき たまねぎ にんじん	628	24.3
								834	32.6
7	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁 星のコロッケ 七夕フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ あぶらあげ ほしかまぼこ	じごなうどん あぶら ほしのコロッケ サイダーゼリー ほしがたナタデココ	ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ パイナップル みかん	656	22.0
								828	27.0
10	月	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ 肉だんご【小・中2こ】 ツナそぼろごはんの具	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご あぶらあげ ツナ だいず	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが いんげん	639	25.6
								792	30.9
11	火	ごはん	牛乳	トマ豚汁 アジの南蛮漬 ひじきのり ミニピーチゼリー【小2こ・中3こ】	ぎゅうにゅう ぶたにく ときがわみそ あじのなんばんづけ ひじきのり	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ミニピーチゼリー	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ トマト	652	23.3
								861	31.2
12	水	ナン	コーヒー ミルク	キーマカレー ポテトカップグラタン コールスロー(ドレッシング)	コーヒーミルク ぶたにく とりにく シュレッドチーズ	ナン あぶら じゃがいも ポテトカップグラタン コールスロー'レッシング'	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ トマト とうもろこし キャベツ	701	24.2
								894	28.6
13	木	ごはん	牛乳	モロヘイヤと卵のスープ とりのからあげ【小2こ・中3こ】 チンジャオロースー	ぎゅうにゅう たまご とりのからあげ ぶたにく	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ モロヘイヤ とうもろこし しょうが にんにく たけのこ ピーマン	683	25.4
								873	31.6
14	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ ショーロンポー【小・中2こ】 ★デザートセレクト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ショーロンポー	ホットちゅうかめん ごまあぶら ★クレープ(パイン) ★クレープ(いちご) ★クレープ(チョコ)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	650	25.2
								804	30.3
食育の日		ごはん	牛乳	盆汁 津ぎょうざ ちやつ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう だいず ときがわみそ つぎょうざ こんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん なす かぼちゃ いんげん ねぎ しいたけ れんこん だいこん	705	24.6
18	火								

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆**太字**の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校11回 中学校11回】

小 学 校	平均栄養摂取量	654	23.8
	学校給食摂取基準	650	21~32
中 学 校	平均栄養摂取量	828	29.4
	学校給食摂取基準	830	27~41

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

・じゃがいも 岡野様、柴田様、村田様 ・きゅうり 大澤様 ・なす 野村様、大野様
 ・たまねぎ 岡野様、柴田様、村田様、町田様、関口様、松本様、根岸様
 ・にんにく 町田様 ねぎ 竹内様 ・米 ・ときがわみそ

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

楽しく元気に夏休みを過ごしましょう！