

令和3年

7月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
2 金	たこんぶごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご のっぺいじる	たこ きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	にんじん ごぼう しょうが きりぼしだいこん はねぎ だいこん こまつな ねぎ	618	20.5	36.8	3.2
5 月	おきなわそば ぎゅうにゅう にんじんしりしり サターアングー	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん たまご	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こめこ こむぎこ くるごとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが こねぎ	700	16.1	35.2	2.8
6 火	ガバオライス ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ	とりひきにく こうやどうふ だいず かんてん ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン トマト こまつな	637	18.0	30.1	2.6
7 水	コーンちやめし ぎゅうにゅう さばのレモンソース ごしきのたんざくサラダ あまのがわスープ	ぎゅうにゅう さば わかめ かまぼこ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ しろうごま ピーファン こめこマカロニ マカロニ	コーン レモン だいこん にんじん きゅうり きピーマン たまねぎ ほししいたけ こまつな	612	16.3	29.1	3.2
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ スナックゴーヤ とうがんいりキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ かんてん ひよこまめ ぶたにく たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろうごま かたくりこ あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ゴーヤ とうがん キムチ ねぎ いら	666	16.0	34.3	2.7
9 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのマスタードやき やさいのこぶづけ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) しろうごま こめあぶら こんにやく さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな だいこん ねぎ	625	15.9	35.3	2.7
12 月	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう ひじきのマリネ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ひじき だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう りんご マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマトかん きゅうり コーン レモン	626	12.4	29.6	2.3
13 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ムサカ しろインゲンまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ヨーグルト たまご チーズ ぶたにく いんげんまめ	ミルクパン オリーブゆ じゃがいも さとう パンこ こめあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす トマトかん トマトピューレ マッシュルーム パセリ にんじん えのきたけ こまつな	601	19.6	37.9	3.6
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも シーホードウフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたひきにく とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ トマトかん ねぎ いら りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	681	18.0	26.6	1.8
15 木	ししじゅーしー ぎゅうにゅう フーチャンプルー いなむどうち	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし かんてん かまぼこ みそ	こめ こめあぶら さとう やきふ こんにやく	しょうが ねぎ にんじん ゴーヤ キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな	622	17.1	35.6	3.4
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう かんぱちのおろしあえ まだかつげ ひゅうがどりのだんごじる	ぎゅうにゅう かんぱち だいず きざみこんぶ するめ とりにく たまご あつあげ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	しょうが だいこん きりぼしだいこん にんじん ねぎ しめじ キャベツ こまつな	669	19.0	26.4	2.9
19 月	あなごのかばやきごはん ぎゅうにゅう キャベツとじゃこのおひたし トマトとオクラのにくじゃが	あなご ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しろうごま こめあぶら こんにやく じゃがいも きびごとう	しょうが さやえんどう えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん トマト オクラ	621	18.0	28.3	2.8
20 火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ れいとうパイン	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし キャベツ コーン れいとうパイン	649	16.4	28.3	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	641	17.2	31.8	2.8	350	97	2.5	311	0.41	0.55	26	6.2

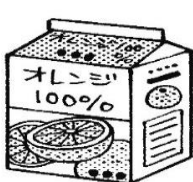



☆家庭配布用献立表の記載について☆

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

