

令和4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 (g) |
| 4月 | ガバオライス ぎゅうにゅう しろいんげんのトマトスープ | とりひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ | にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン セロリー にんじん キャベツ トマトピューレ | 647 | 18.6 | 29.2 | 2.2 |
| 5火 | なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ | とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう 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 りんごかん だいこん きゅうり | 610 | 11.7 | 30.2 | 2.0 |
| 6水 | たこんぶごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつきたまご やさいたっぷりみそしる | たこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ | こめ もちこめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも | にんじん ごぼう しょうが きりぼしだいこん はねぎ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ | 601 | 19.3 | 33.1 | 2.9 |
| 7木 | 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 とりにく | こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ しろごま ピーファン こめこまカロニ | 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 | 638 | 17.1 | 32.2 | 3.0 |
| 8金 | むぎごはん ぎゅうにゅう シーホードウフ スナックゴーヤ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひよこまめ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら | 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 ゴーヤ | 616 | 15.6 | 30.1 | 1.6 |
| 11月 | しょうがごはん ぎゅうにゅう こまつなのじゃこいため トマトとオクラのじゃが | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも | しょうが にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ トマト オクラ | 629 | 16.9 | 28.5 | 2.7 |
| 12火 | ぶたにくのみそいためどん ぎゅうにゅう とうがんいりキムチスープ | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご | こめ こめあぶら さとう かたくりこ | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく ピーマン とうがん キムチ いら | 581 | 17.4 | 28.7 | 2.6 |
| 13水 | ミルクパン ぎゅうにゅう ムサカ (ギリシャ) レヴィスィア (ひよこまめのスープ) | ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン とりにく ひよこまめ | ミルクパン じゃがいも こめあぶら マーガリン こむぎこ | なす たまねぎ トマトピューレ にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ | 569 | 17.4 | 39.7 | 2.6 |
| 14木 | ごはん ぎゅうにゅう しゃけのごまてりやき 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 さとう しろごま 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 | 572 | 19.0 | 26.7 | 1.8 |
| 15金 | ししじゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ | ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう たまご とうふ かつおぶし もずく | こめ こめあぶら さとう | しょうが ねぎ にんじん ゴーヤ えのきたけ | 596 | 17.1 | 38.5 | 2.9 |
| 19火 | ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき ぶたにくとやさいのいために けんちんじる | ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく あつあげ | こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにやく さといも | しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ | 639 | 17.4 | 28.9 | 2.3 |
| 20水 | ジャージャーめん ぎゅうにゅう キャベツとこまつなのソテー くだもの (すいか) | ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう ベーコン | ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ | 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 こまつな キャベツ コーン すいか | 596 | 17.5 | 33.4 | 3.3 |

※ 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12回

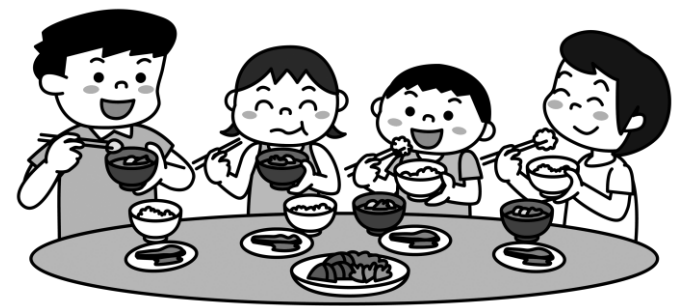
| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 608 | 17.1 | 31.5 | 2.5 | 337 | 98 | 2.3 | 218 | 0.30 | 0.46 | 14 | 5.7 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

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。



大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

