7月予定献立表

			(小学校)					
			※牛乳は毎日	日つきます。(体をつくる食品のなかま)					
日	主食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献 立 名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物-脂質		
3日 (月)	ごはん	0	660 kcal 25.4 g 19.4 g 3.0 g	あげめだまやき ガパオライスのぐ はるさめパイタンスープ ◎ももシャーベット	たまご,ぶたにく, とりにく	たまねぎ,ピーマン,パプリカ, にんじん,エリンギ, はくさい,きくらげ, こねぎ,もも	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さとう, はるさめ		
4日 (火)	ごはん		614 kcal 27.2 g 20.3 g 2.3 g	ぶたにくのしょうがいため ◎キャベツのごまあえ にらたまみそしる	ぶたにく,たまご, とうふ,かつおぶし, みそ	たまねぎ,キャベツ, もやし,にんじん,にら	ごはん,かたくりこ, ごまあぶら,ごま,さとう		
5日 (水)	ごはん		685 kcal 24.1 g 23.9 g 2.4 g	ほっけフライ パックソース きんぴらごぼう みそやさいスープ	ほっけ,とりにく, ぶたにく,みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ, きぬさや,もやし,はくさい, にら,ねぎ,コーン, たまねぎ	ごはん,あぶら, ごまあぶら, さとう,ごま,パンこ, こむぎこ		
6日 (木)	食パン	0	733 kcal 34.1 g 30.0 g 4.0 g	◎スライスチーズ ポークビーンズ ◎わかめのちゅうかサラダ はくさいのクリームに	チーズ,ぶたにく, だいず,いんげんまめ ひよこまめ,わかめ, ベーコン, スキムミルク	たまねぎ,ピーマン,にんじん, きゅうり,コーン,はくさい, マッシュルーム	パン,あぶら, じゃがいも,バター		
7日 (金)	ごはん 七夕献立		824 kcal 31.6 g 24.7 g 3.3 g	ほしのハンバーグ デミグラスソースがけ ◎えだまめとコーンのサラダ たなばたそうめんじる ◎ほしのソーダゼリー	ぶたにく,とりにく, なまクリーム,チーズ, とりにく,あぶらあげ, かつおぶし	キャベツ,にんじん,ブロッコリー, えだまめ,コーン,えのきたけ, こねぎ,オクラ,たまねぎ,	ごはん,さとう, そうめん,ゼリー		
10日	ゆかりごはん		834 kcal 32.8 g 24.5 g 5.4 g	あげぎょうざ(2こ) ◎はるさめサラダ はっぽうさい	ロースハム,いか, ぶたにく, うずらのたまご	きゅうり,にんじん,もやし, はくさい,チンゲンサイ, きくらげ	ごはん,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, さとう,ごま, かたくりこ		
11日 (火)	ごはん		724 kcal 33.2 g 23.0 g 3.7 g	さばのうまみそソースがけ	さば,みそ, あぶらあげ, かつおぶし, ぶたにく	ねぎ,ほうれんそう,もやし, にんじん,だいこん,ほししいたけ,ご ぼう,えのきたけ,たけのこ	ごはん,さとう,ごま, ごまあぶら		
12日	ごはん		778 kcal 30.0 g 22.8 g 3.0 g	いかのたれがけてんぷら ビーフンソテー ぶたにくともやしのみそしる	いか,あぶら, ぶたにく,なまあげ, みそ,かつおぶし	にんじん,ピーマン,キャベツ, もやし,ねぎ	ごはん,あぶら, さとう,ビーフン, こむぎこ		
13日 (木)	バタ―ロ―ル パン		820 kcal 30.6 g 27.3 g 4.8 g	とりにくとペンネのトマトに ◎じゃがいものコロコロサラダ たまごとはくさいのスープ	とりにく,ロースハム, チーズ,たまご	たまねぎ,マッシュルーム,トマト, にんじん,きゅうり,たけのこ, はくさい,チンゲンサイ,ねぎ, きくらげ	バターロールパン, オリーブあぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも ,マヨネーズ,かたくりこ		
14日 (金)	むぎごはん	0	822 kcal 24.8 g 20.3 g 3.4 g	◎だいこんとこんぶのちゅうかサラダ なつやさいカレー◎フローズンヨーグルト	こんぶ,ロースハム, ぶたにく,チーズ, スキムミルク, ヨーグルト	きゅうり,だいこん,にんじん, たまねぎ,かぼちゃ,なす, ピーマン,パプリカ,トマト	ごはん,むぎ, ごまあぶら,さとう, あぶら,じゃがいも		
17日 (月)									
18日 (火)	ごはん	0	856 kcal 33.6 g 25.9 g 3.9 g	プルコギどんのぐ ちゅうかコーンスープ ◎フルーツあんにんどうふ ◎印のメニューと生到は、冷i	ぶたにく,たまご	はくさい,たまねぎ,にんじん, ピーマン,ねぎ,コーン,みかん, パイン,もも	ごはん,あぶら,さとう, ごまあぶら,かたくりこ		

血や肉や骨となる

体の調子を整える

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

なす 大根 玉ねぎ 長ねぎ はくさい

01107月に使用予定 米 ほうれん草 小ねぎ じゃがいも きゅうり 体をつくる



涌谷町学校給食センター

や力のもとになる

たんぱく質・無機質

令和5年度

ビタミン・無機質 炭水化物 脂質

	(1			
	食育の日給食		763	kcal	OL
19日)	土用の丑の日前		27.6	g	(
(水)∠		<u></u>	26.6	g	đ
	ごはん		2.7	g	
			935	kcal	1
20日	ナン	0	39.5	g	(
(木)	1		34.7	g	
	ı		5.2	~	

さんまのかばやき ◎にらとキャベツのおひたし おぼろじる ドライカレー ◎ツナサラダ じゃがいもとウィンナーの スープに

おぼろどうふ、 さんま、 にら,キャベツ,もやし, あぶらあげ, かつおぶし ぶたにく,だいず,ツナ ウィンナー

ごはん,あぶら, さとう,ごま,ふ, ほししいたけ、にんじん、こねぎ かたくりこ

たまねぎ,にんじん,ピーマン, ナン,あぶら, キャベツ,きゅうり,コーン, マヨネーズ、 しめじ,きぬさや じゃがいも

※毎月19日は「食育の日」

熱や力となる

食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを せんぞ さま れい ふうしゅう どよう うし むか 食べる風習のある「上用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」 をどの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) 公

りっしゅうまえ やく にちかん なつ どよう 立秋前の約18日間を「夏の土用」 季節の節目となる「五節句」の にほん たなばたつめ 一つ。日本の「棚機女」という伝説 ちゅうごく おりひめ ひこぼし と、中国の「織姫と彦星」の伝説が げんざい もとになって、現在のような行事に
ょぞう う をま がわ なりました。夜空に浮かぶ天の川 や、機織りの糸に見立てて「そうめ ふうしゅう ん」を食べる風習があります。



といい、この期間にある丑の日の あつ きび ことです。暑さ厳しいこの時期に、 栄養豊富なうなぎや、「う」のつく もの た けんこう 物を食べて、健康をねが ふうしゅう 願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うなぎ

き かん

うし



お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってく ぶっきょうぎょうじ うらぼんえ る日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」 さくもつ しゅうかく かんしゃ きょうじと作物の収穫に感謝する行事がも ぶっきょう い もの とになっています。仏教では生き物 co toluo t を殺す「殺生」を避けることから、 や さい まめるい 野菜や豆類などで作る「精進料理」



7月7日 (金) の給食は、「七夕こんだて」です。 星の形の食べ物が4つでてきます。さがしてみましょう!

7月19日 (水) の給食は、「食育の日給食」および、「土用の丑の 日献立」です。「うなぎのかば焼き」ならぬ,「さんまのかば焼き」を予定してい ます。また,涌谷町の郷土料理である「おぼろ汁」をいただきましょう。

うのつく食べもの









土用の丑の日は7月30日です。「う」のつくものを食べて夏をのりきりましょう!

7月予定献立表

(中学校)

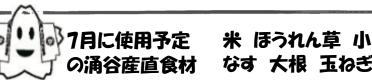
				中学校)			#19tu	
	T		1	日つきます。(体をつくる食品のなかま)				
			栄養価 エネルギー		**			
日	主 食	スプーン	たんぱく質	献立名				
			脂質 食塩相当量		たかは、貝・無放貝		灰小10初 相貝	
			773 kcal	揚げ目玉焼き		たまねぎ,ピーマン,パプリカ,		
3日	ごはん	0	29.9 g	ガパオライスの具 春雨パイタンスープ	たまご,ぶたにく,	にんじん,エリンギ,	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さとう,	
(月)			21.3 g	◎ももシャーベット	とりにく	はくさい,きくらげ, こねぎ,もも	はるさめ	
			3.6 g 745 kcal					
4日			32.9 g	ぶた肉のしょうが炒め ◎キャベツのごま和え	ぶたにく,たまご,	たまねぎ,キャベツ,	ごはん,かたくりこ,	
(火)	ごはん		24.3 g	にらたまみそ汁	とうふ,かつおぶし, みそ	もやし、にんじん、にら	ごまあぶら、ごま、さとう	
.,			3.0 g		, ,			
			814 kcal	ほっけフライ	ほっけ,とりにく, ぶたにく,みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ, きぬさや,もやし,はくさい,	ごはん,あぶら, ごまあぶら, さとう,ごま,パンこ,	
5日	ごはん		27.6 g	パックソース きんぴらごぼう				
(水)			28.1 g 2.9 g	みそ野菜スープ	312121,07	にら,ねぎ,コーン, たまねぎ 	こむぎこ	
			2.9 g 910 kcal	 ◎スライスチーズ	チーズ,ぶたにく,			
6日	食パン	0	41.3 g	ポークビーンズ	だいずいんげんまめ	たまねぎ,ピーマン,にんじん,	 パン,あぶら,	
(木)			35.8 g	◎わかめの中華サラダ 白菜のクリーム煮	ひよこまめ,わかめ, ベーコン,	きゅうり,コーン,はくさい, マッシュルーム	じゃがいも,バター	
			5.0 g		スキムミルク			
,_	- *1+ /		824 kcal	星のハンバーグ デミグラスソースがけ	ぶたにく,とりにく,	 キャベツ,にんじん,ブロッコリー,		
7日 (金)	ごはん		31.6 g 24.7 g	◎枝豆とコーンのサラダ 七夕そうめん汁	なまクリーム,チーズ, とりにく,あぶらあげ,	えだまめ,コーン,えのきたけ,	ごはん,さとう, そうめん,ゼリー	
	七夕献立	K	3.3 g	◎星のソーダゼリー	かつおぶし	こねぎ,オクラ,たまねぎ,		
	ゆかりごはん	<u></u> :はん	834 kcal	揚げぎょうざ(3個) ◎春雨サラダ	ロースハム,いか, ぶたにく,	きゅうり,にんじん,もやし, はくさい,チンゲンサイ,	ごはん,あぶら,	
10日			32.8 g				はるさめ,ごまあぶら,	
(月)			24.5 g	八宝菜	うずらのたまご	きくらげ	さとう,ごま, かたくりこ	
			5.4 g 724 kcal	 さばのうまみそソースがけ				
11日			33.2 g	◎ほうれん草と油あげの	さば,みそ, あぶらあげ,	ねぎ,ほうれんそう,もやし,	 ごはん,さとう,ごま,	
(火)	ごはん		23.0 g	──おひたし - 沢煮椀	かつおぶし、	にんじん,だいこん,ほししいたけ,ご ぼう,えのきたけ,たけのこ	ごまあぶら	
			3.7 g	7 (M) [20	ぶたにく	10.7,7,2.7		
	ごはん		778 kcal	いかのたれがけ天ぷら	いか,あぶら,		 ごはん,あぶら,	
12日			30.0 g ビーフンソテー 22.8 g 豚肉ともやしのみそ汁	ぶたにく,なまあげ, みそ,かつおぶし	にんじん,ピーマン,キャベツ, もやし,ねぎ	さとう、ビーフン、		
(水)			0.0		07 (, 10) 33 20 (0 1-0,120	こむぎこ	
		1	3.0 g 820 kcal	強肉しぺいカの! マ! 孝		 t=±ねギラ☆ -	ιζη Π II .es	
13日	バターロール パン		30.6 g	鶏肉とペンネのトマト煮	とりにく,ロースハム,	たまねぎ,マッシュルーム,トマト, にんじん,きゅうり,たけのこ,	バターロールパン, オリーブあぶら,さとう,	
(木)			27.3 g	卵と白菜のスープ	チーズ,たまご	はくさい,チンゲンサイ,ねぎ, きくらげ	マカロニ,じゃがいも	
		<u> </u>	4.8 g			CVOII	, くコイ・ ヘ,ルバこくりこ	
			822 kcal 24.8 g	◎大根とこんぶの中華サラダ	こんぶ,ロースハム,		 ごはん.むぎ.	
14日 (金)	麦ごはん	0	24.8 g 20.3 g	夏野菜カレー ◎フローズンヨーグルト	ぶたにく,チーズ, スキムミルク,	たまねぎ,かぼちゃ,なす,	ごまあぶら,さとう,	
(312)			3.4 g		ヨーグルト	ピーマン,パプリカ,トマト 	あぶら,じゃがいも	
17日	C 1 00	(a) (a) (a) (a) (a) (b) (b) (c) (d) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a						
(月)	ジャン							
			856 kcal				1	
18日	8,		33.6 g	プルコギ丼の具 中華コーンスープ		はくさい、たまねぎ、にんじん、	 ごはん,あぶら,さとう,	
(火)	ごはん		25.9 g	◎フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく,たまご 	ピーマン,ねぎ,コーン,みかん, パイン,もも	ごまあぶら,かたくりこ	
			3.9 g		* =	. ,		

血や肉や骨となる

体の調子を整える

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度



米 ほうれん草 小ねぎ じゃがいも きゅうり なす 大根 玉ねぎ 長ねぎ はくさい







たんぱく質・無機質

炭水化物·脂質 ビタミン・無機質

涌谷町学校給食センター

19日 (水)	食育の日給食 土用の丑の日		763 27.6 26.6 2.7	kcal g g g	◎にらとキャベツのおひたし おぼろ汁	おぼろどうふ, さんま, あぶらあげ, かつおぶし	にら,キャベツ,もやし, ほししいたけ,にんじん,こねぎ	ごはん,あぶら, さとう,ごま,ふ, かたくりこ
20日 (木)	ナン	0	935 39.5 34.7 5.2	kcal g g g	ドライカレー ◎ツナサラダ じゃがいもとウィンナーの スープ煮	ぶたにく,だいず,ツナ, ウィンナー	たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,きゅうり,コーン, しめじ,きぬさや	ナン,あぶら, マヨネーズ, じゃがいも

※毎月19日は「食育の日」

熱や力となる

食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

ごせっく ひと たなばた 夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを ふうしゅう ೭೩೨ ೨೬ せんぞさま れい むか 食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」 ままうじ ぎょうじしょく いちれい しょうかい などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の に ほん たなばたつめ でんせつ 一つ。日本の「棚機女」という伝説 ちゅうごく おりひめ ひこぼし でんせつ と、中国の「織姫と彦星」の伝説が げんざい もとになって、現在のような行事に よぞら う なりました。夜空に浮かぶ天の川 はたお いと みた や、機織りの糸に見立てて「そうめ ふうしゅう



立秋前の約18日間を「夏の土用」 きかん うし ひ といい、この期間にある丑の日の あつ きび ことです。暑さ厳しいこの時期に、 えいようほう ふ

土角の丑(今年は7/30

栄養豊富なうなぎや、「う」 のつく けんこう 物を食べて、健康を ねが ふうしゅう 願う風習があります。



亡くなった人の霊魂が戻ってく ぶっきょうぎょうじ うらぼんえ る日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」 さくもつ しゅうかく かんしゃ ぎょうじ と作物の収穫に感謝する行事がも とになっています。仏教では生き物 ころ せっしょう を殺す「殺生」を避けることから、 やさい まめるい つく しょうじんりょうり 野菜や豆類などで作る「精進料理」 よう い が用意されます。

精進料理 学がながるがらられています。

いなりずし

7月7日(金)の給食は、「七夕こんだて」です。 星の形の食べ物が4つでてきます。さがしてみましょう!

7月19日 (水) の給食は、「食育の日給食」および、「土用の丑の 日献立」です。「うなぎのかば焼き」ならぬ,「さんまのかば焼き」を予定してい ます。また,涌谷町の郷土料理である「おぼろ汁」をいただきましょう。

うのつく食べもの









土用の丑の日は7月30日です。「う」のつくものを食べて夏をのりきりましょう!