

令和2年7月

# 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会) No. 267

【7月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
7月分平均栄養量	660	15.5	28.8	363	3.4	232	0.47	0.59	27

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	野菜・果物

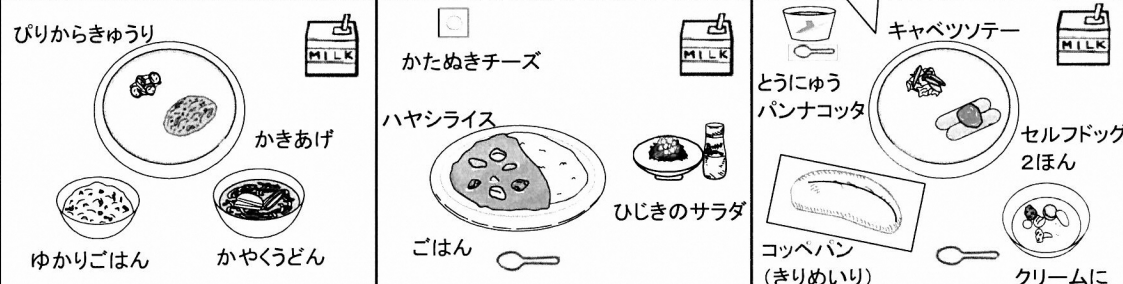
※太字は地産地消の食材です。  
 ※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

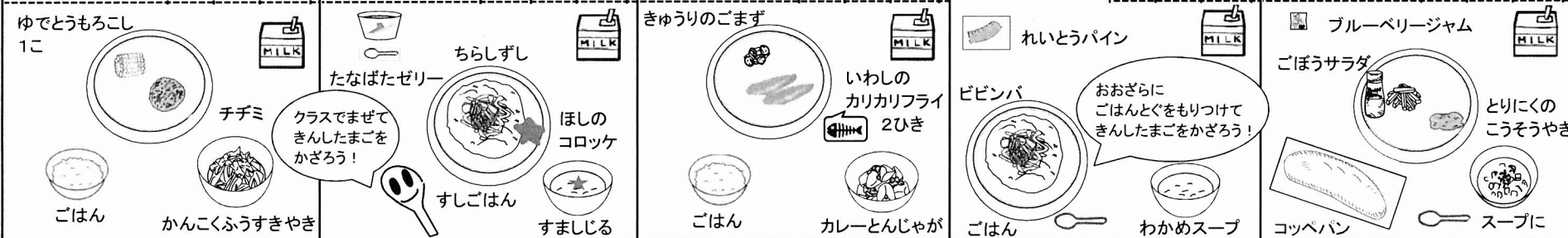
※魚には「骨」があります。  
 気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



1(水)	ぎゆうにゆう	2(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	3(金)	コッペパン (きりめりり)	ぎゆうにゆう
<b>かやくうどん</b> あぶらあげ 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) うどん 60 (き) ごまつな 10 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) なましいたけ 3 (み) けずりぶし 3 (み) だしこんぶ 0.3 (み) うすくちしょうゆ 3.9 (み) さけ 1 (み) しお 0.1 (み) みりん 1 (み)	<b>ゆかりごはん</b> こめ 65 (き) ゆかりこ 1.3  かきあげ ウイナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) にがり 5 (み) こむぎこ 12 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き) でんぶん 1 (き)	<b>ハヤシライス</b> ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 8 (き) ポークフィヨン 3 (き) トマト(かん) 8 (み) トマトピューレ 8 (み) デミグラスソース 15 (き) ウスターソース 1 (き) のうこうソース 1 (き) あかワイン 1 (き) さとう 0.5 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 あげあぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)	<b>ごはん</b> 690	<b>ひじきのサラダ</b> ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 6 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 さけ 0.5 ドレッシング クラス1ほん (やさしいっぱいわふう)	<b>クリームに</b> ベーコン 5 (あ) とりにく 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 6 (き) ポークフィヨン 2 (き) ぎゆうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゆう 2 (あ) バター 3 (き) ばいせんこむぎこ 4 (き) うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.3 こしょう 0.03 しろワイン 1 (き)	<b>セルフドッグ</b> ウイナ 2.8 (あ) ケチャップ 4.8 (き) さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.8 でんぶん 0.2 (き)	<b>キャベツソテー</b> キャベツ 15 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.15 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01
682 21.4 22.1		690 25.9 20.4		651 27.6 25.9			



6(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	7(火)	ごはん	ぎゆうにゆう	8(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	9(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	10(金)	コッペパン	ぎゆうにゆう
<b>かんこくふう</b> すきやき 30 (あ) ぎゆうにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 10 (み) しめじ 5 (み) いとこんにやく 30 (き) りんごピューレ 3 (み) はくさいキムチ 5 (み) すりごま 1 (き) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4 (き) さけ 0.9 あぶら 0.2 (き)	<b>チヂミ</b> チヂミ 1 (き) す 3 さとう 2 (き) こいくちしょうゆ 5 ごまあぶら 0.5 (き)	<b>ゆでとうもろこし</b> ゆでとうもろこし 1 (み)	<b>すましじる</b> とりつくね 20 (あ) ほしちらしかまぼこ 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) ピーフン 7 (き) にんじん 10 (み) えのきたけ 7 (き) オクラ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.4 さけ 1 みりん 1 しお 0.15	<b>すしごはん</b> こめ 65 (き) す 11 さとう 6.5 (き) しお 0.65	<b>ちらしずし</b> こやどうふ 2 (あ) にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み) ほししいたけ 0.3 (み) さやいんげん 3 (み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6 (き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15 (あ)	<b>カレーとんじやが</b> ぶたにく 20 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 6 (み) いとこんにやく 20 (き) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 4 さとう 1.5 (き) みりん 2 あぶら 0.2 (き) カレーこ 0.25	<b>いわしのカリカリフライ</b> いわしのカリカリフライ 20 (あ) あげあぶら 5 (き)  きゅうりのごまず きゅうり 25 (み) きりぼしだいこん 1 (み) ホールコーン 10 (み) しろごま 0.6 (き) うすくちしょうゆ 1 (み) さとう 1.2 (き) す 1.5 しお 0.1 ごまあぶら 0.1 (き)	<b>わかめスープ</b> とりにく 15 (あ) とうふ 10 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 15 (み) たけのこ 10 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) しろごま 0.3 (き) とりがらスープ 8 (き) ポークフィヨン 3 (き) しょうが 0.1 (み) しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 あぶら 0.2 (き)	<b>ビビンバ</b> ぎゅうミンチ 40 (あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 2 (き) さけ 1.2 ごまあぶら 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) トウバンジャン 0.05 ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) にんじん 10 (み) しろごま 1 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.8 (き) みりん 0.7 す 0.8 ごまあぶら 0.15 (き) きんしたまご 15 (あ)	<b>スープに</b> ウイナ 10 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) ズッキーニ 5 (み) セロリー 0.8 (み) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 2 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2 さとう 0.25 (き)	<b>とりにくのこうそうやき</b> とりにく 1 (き) にんにく 0.02 (み) パズル(チップ) 0.1 ローズマリー 0.04 パブリカこ 0.05 しお 0.3 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 (き)	<b>ブルーベリージャム</b> ブルーベリージャム 16 (き) (かおりごま)	<b>ごぼうサラダ</b> ツナ 8 (あ) ごぼう 15 (み) ホールコーン 5 (み) きゅうり 12 (み) うすくちしょうゆ 0.4 さとう 0.8 (き) ドレッシング クラス1ほん (かおりごま)	
674 23.5 18.4			690 21.7 17.8			668 22.8 19.8			647 26.2 20.9			651 28.0 26.1		



13(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	14(火)	コッペパン	ぎゆうにゆう	15(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	16(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	17(金)	コッペパン	ぎゆうにゆう
<b>とうがんのうすくじじる</b> やさしいミックスボール 25 (あ) とうがん 25 (み) とうふ 10 (あ) ごぼう 7 (み) にんじん 7 (み) あおねぎ 5 (み) ほししいたけ 0.3 (み) だしこんぶ 2 (み) でんぶん 2 (き) みりん 0.3 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2	<b>さばのみそに</b> さばのみそに 1 (き) (あ)	<b>からしあえ</b> やきぶた 12 (あ) ごまつな 25 (み) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.9 (き) みりん 0.3 す 1 ようからし 0.06 あぶら 0.2 (き)	<b>にんじんのポタージュ</b> ベーコン 10 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 20 (み) ぎゆうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) なまクリーム 1 (き) だっしふんにゆう 2 (あ) ポークフィヨン 3 (き) バター 3 (き) ばいせんこむぎこ 3.5 (き) あぶら 0.5 (き) しお 0.3 こしょう 0.03 しろワイン 2	<b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1 (き) (あ) ケチャップ 4.3 さとう 0.6 (き) デミグラスソース 1.5 ウスターソース 0.5 あかワイン 0.5 でんぶん 0.2 (き)	<b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 25 (み) さやいんげん 8 (み) ホールコーン 10 (み) ドレッシング クラス1ほん (イタリアン)	<b>ホイコーロー</b> ぶたにく 30 (あ) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.3 (み) キャベツ 50 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) たけのこ 10 (み) にら 2 (み) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.75 (き) さけ 0.8 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 6 (き) あげあぶら 3 (き) あぶら 0.2 (き) ポークフィヨン 5 こしょう 0.04 あかみそ 2 (あ) テンメンジャン 1 みりん 0.5	<b>ドレッシングサラダ</b> ちりめんじゃこ 4 (あ) チンゲンサイ 25 (み) むきえだまめ 5 (み) きゅうり 10 (み) ドレッシング クラス1ほん (ちゆうか)	<b>とんじる</b> ぶたにく 10 (あ) とうふ 20 (あ) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきごんにやく 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ)	<b>おにぎり</b> こめ 50 (き) しお 0.3  とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き)	<b>マカロニスープ</b> ベーコン 10 (あ) マカロニ 6 (き) (アルファベット) レタス 12 (み) たまねぎ 25 (み) トマト 10 (み) ズッキーニ 10 (み) にんじん 8 (み) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3	<b>さわらのバジルソース</b> さわら 1 (き) (あ) レモン 0.4 パズル(チップ) 0.03 こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) す 1 でんぶん 0.2 (き)	<b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 3 (み) むきえだまめ 5 (み) しお 0.05 こしょう 0.02 さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス1ほん (き)		
633 24.8 20.8			646 25.9 24.9			661 25.7 18.4			634 26.4 25.4			631 27.4 21.9		

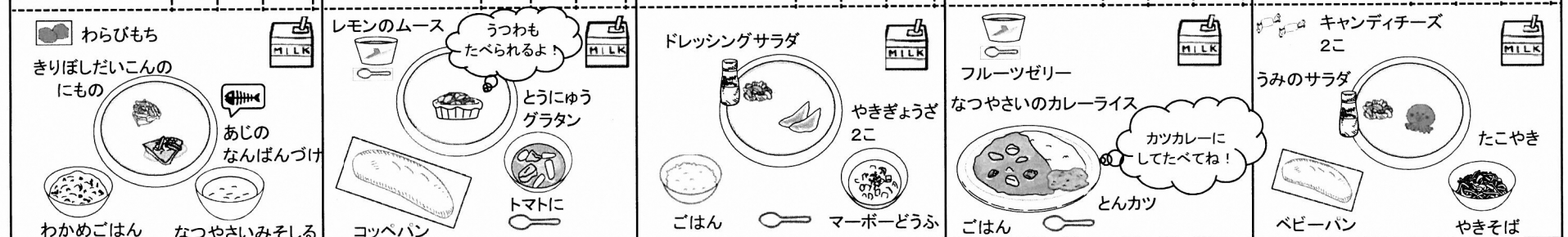




<b>20(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>トックスープ</b> ぎゅうにく 12 (あ) こいちしょうゆ 3 トック 25 (き) さとう 1.5 (き) キャベツ 20 (み) さけ 0.5 たけのこ 10 (み) しお 0.1 にんじん 5 (み) こしょう 0.01 はくさいキムチ 8 (み) ごまあぶら 0.4 (き) <b>あおねぎ</b> 6 (み) すりごま 0.3 (き) <b>ちゅうかあえ</b> しょうが 0.2 (み) ささみフレーク 10 (あ) あぶら 0.2 (き) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 12 きりぼしだいこん 1 (み) うすくちしょうゆ 3 きゅうり 15 (み) こいちしょうゆ 0.3 すりごま 0.5 (き) みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 あかみそ 0.7 (あ) こしょう 0.03 さとう 1 (き) さけ 1 す 1.1 みりん 0.5 ごまあぶら 0.15 (き) <b>テジブルコギ</b> ぶたにく 40 (あ) エネルギー たんぱく質 しつ たまねぎ 20 (み) kcal g g にんじん 5 (み) 629 27.7 15.3 にら 5 (み) にんにく 0.2 (み)	<b>21(火)</b> コッパン はっこうにゅう (きりめいり) <b>レタスのスープ</b> <b>ドライカレー</b> ベーコン 10 (あ) ぎゅうミンチ 15 (あ) レタス 20 (み) ぶたミンチ 15 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) むきえだまめ 5 (み) <b>なす</b> 10 (み) にんじん 7 (み) しょうが 0.1 (み) とりがらスープ 8 にんにく 0.02 (み) ポークパイオン 3 こめこカレールウ① 3 (き) しろワイン 1 こいちしょうゆ 0.7 しお 0.2 ウスターソース 0.7 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 うすくちしょうゆ 3 ケチャップ 3 あぶら 0.2 (き) のうこうソース 1.2 あぶら 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) <b>いかリングあげ</b> しお 0.1 いかリング 40 (あ) カレーこ 0.1 しょうが 0.3 (み) クミン 0.02 カレーこ 0.1 ターメリック 0.07 こいちしょうゆ 1.7 でんぶん 0.8 (き) さけ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 10 (き)	<b>22(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>すぶた</b> <b>パオズ</b> ぶたにく 45 (あ) パオズ 1 (あ) (かくぎり) しょうが 0.3 (み) <b>もやしと</b> たまねぎ 45 (み) <b>いんげんのサラダ</b> にんじん 15 (み) さやいんげん 10 (み) たけのこ 15 (み) <b>きゅうり</b> 10 (み) <b>ズッキーニ</b> 15 (み) <b>もやし</b> 20 (み) ピーマン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま) こいちしょうゆ 4.5 さけ 1 でんぶん 8 (き) あげあぶら 3 (き) さとう 3.7 (き) す 3.5 あぶら 0.2 (き)	<b>23(木)</b> うみ ひ <b>海の日</b>	<b>24(金)</b> ひ <b>スポーツの日</b>
--	---	---	------------------------------------	------------------------------------



<b>27(月)</b> ぎゅうにゅう <b>なつやさしみそしる</b> <b>わかめごはん</b> ぶたにく 10 (あ) <b>こめ</b> 85 (き) とうふ 20 (あ) たきこみわかめ 2 (あ) あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 20 (み) <b>あじの</b> たまねぎ 10 (み) <b>なんばんづけ</b> <b>なす</b> 10 (み) <b>あじ</b> 1 (あ) オクラ 5 (み) たまねぎ 3 (み) けずりぶし 2 にんじん 1 (み) あかみそ 7 (あ) ピーマン 1 (み) しるみそ 4 (あ) さけ 1 みりん 1 でんぶん 5 (き) あげあぶら 3 (き) <b>きりぼしだいこんの</b> あぶら 0.1 (き) <b>にもの</b> す 3 ひらてん 8 (あ) さとう 3 (き) きりぼしだいこん 4 (み) こいちしょうゆ 3 にんじん 3 (み) けずりぶし 1 <b>わらびもち</b> こいちしょうゆ 1.45 <b>わらびもち</b> 1 (き) みりん 0.7 <b>わらびもち</b> 1 (き) さとう 0.6 (き)	<b>28(火)</b> コッパン ぎゅうにゅう <b>トマトに</b> <b>とうにゅうグラタン</b> ミートボール 30 (あ) とうにゅうグラタン 1 (き) ベーコン 5 (あ) じゃがいも 40 (き) <b>レモンのムース</b> たまねぎ 45 (み) <b>レモンのムース</b> 1 (き) にんじん 12 (み) <b>レモンのムース</b> 1 (き) トマト(かん) 15 (み) <b>ズッキーニ</b> 10 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 6 ポークパイオン 2 しお 0.07 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) こいちしょうゆ 3.5 さとう 1.3 (き) トマトピューレ 1 (み) みりん 1	<b>29(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>マーボー豆腐</b> <b>やきぎょうざ</b> とうふ 90 (あ) ぎょうざ 2 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) <b>なす</b> 20 (み) <b>ドレッシング</b> むきえだまめ 5 (み) <b>サラダ</b> あかパプリカ 6 (み) <b>チンゲンサイ</b> 20 (み) しょうが 0.5 (み) <b>きゅうり</b> 15 (み) にんにく 0.03 (み) こんにやくかんてん 0.6 あかみそ 3 (あ) <b>ドレッシング</b> クラス1ぼん はちみつ 2 (あ) (ちゅうか) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいちしょうゆ 3 さとう 1 (き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 1.5 (き) さけ 0.4	<b>30(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>なつやさいの</b> <b>とんカツ</b> <b>カレーライス</b> ぎゅうにく 20 (あ) ぶたヒレカツ 1 (あ) じゃがいも 40 (き) あげあぶら 3 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) <b>フルーツゼリー</b> <b>なす</b> 10 (み) <b>ぶどうゼリー</b> 1 (き) ピーマン 5 (み) りんごピューレ 5 (み) はちみつ 0.4 (き) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)	<b>31(金)</b> ベビーパン ぎゅうにゅう <b>やきそば</b> <b>たこやきふう</b> ぶたにく 20 (あ) たこやき 1 (き) いか 25 (あ) やきそばめん 30 (き) <b>うみのサラダ</b> キャベツ 45 (み) ツナ 10 (あ) にんじん 20 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) もやし 15 (み) レタス 15 (み) にら 6 (み) レタス 15 (み) あぶら 0.3 (き) むきえだまめ 5 (み) こしょう 0.03 ホールコーン 8 (み) ウスターソース 6 しろうごま 0.3 (き) ケチャップ 2 <b>ドレッシング</b> クラス1ぼん こいちしょうゆ 0.6 (やさいいっぱいわふう)
--	---	---	---	---



# 令和2年7月 太子町学校給食だより

## 夏の健康づくりに夏野菜!

じゅめじゅめした梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いと食欲が落ちたり、冷たい物ばかりとったりしまいがちですね。夏野菜は、夏に食べるとおいしいだけでなく、栄養も満点! さらに、夏の暑さにつかれた体にぴったりのはたらきがたくさんあります。体の熱をとったり、汗とともに失われる水分やミネラルを補給する役割などです。夏野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体をつくりましょう。



### たべものクイズ

この食べ物は、なんでしょう?

- ・色は、みどり色です
- ・さわると、つるつるしています。
- ・食べると、ちょっぴりがいけれどおいしいです。
- ・名前は、せいぎの味方のスーパーマンににっています。
- ・大ヒント! 7月22日の給食に登場します。

こたえは  
おもて面の下



### 夏野菜パワーを知ろう!

#### にがうり (1日)

ゴーヤとも呼ばれます。ビタミンCはトマトのなんと5倍も含まれています。苦み成分は胃を守るはたらきがあります。苦手な人もチャレンジしてね。

#### とうもろこし (6日)

おなかの中をそうじしてくれる食物繊維を多く含みます。食べる時、断面を見てください。となりの実同士、かならずペアになり、とっても仲良しさん。給食センターで朝から1本ずつ皮をむき、大きな釜でゆでます。どんな味がするかな? お楽しみに!

#### とうがん (13日)

緑色のスイカに似た大きな野菜です。切ると、中身は白く、水分を多く含んでいます。これから暑い夏にはぴったりの野菜です。給食では、でんぷんでとろみをつけ、上品な汁物に仕上げます。しっかり味わってくださいね。

毎月19日は「食育の日」家族そろって楽しく食べる日にしましょう