



令和4年度7月分学校給食献立予定表 (中学校)

五島市立富江学校給食センター
(Tel 86-1200)



日付 曜日	献立名	主なはたらきと材料名						エネルギーkcal たんぱく質g 塩分g
		血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		
		肉・魚・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	748 33.1 2.9
	けんちん汁	とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん しいたけ		じゃがいも	
	あじの生姜みそ焼き	あじ みそ			しょうが		さとう	
	春雨の酢のもの				きゅうり		はるさめ さとう ごま油 ごま	
4 月	教育週間 振替休日							
5 火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	745 32.0 2.7
	ポテトスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ セロリー		じゃがいも	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが			
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり みかん		さとう ごま油	
6 水	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ	831 34.0 3.5
	なすのみそ汁			ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ			
	揚げ魚のごまだれ	さわら			しょうが		でんぶん さとう 油 ごま	
	ひじきの甘辛煮	さつま揚げ あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく		さとう 油	
7 木	五目混ぜご飯(麦ごはん) 牛乳	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん すじなし いんげん	ゆでぼしだいこん ごぼう		こめ むぎ さとう 油	820 34.6 3.9
	七夕そうめん汁	かまぼこ		オクラ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ		そうめん	
	千草焼き	たまご とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		さとう 油	
	ゆかりあえ 七夕ゼリー			あかじそ	キャベツ きゅうり		さとう マスカットゼリー	
8 金	ビビンバ丼(麦ごはん)	ぶた肉 たまご みそ コチジャン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし		こめ むぎ さとう コチジャン 油 ごま	796 34.4 2.9
	牛乳		牛乳					
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ		でんぶん ごま油	
	冷凍みかん				冷凍みかん			
11 月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	896 34.0 3.0
	豚汁	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう		じゃがいも 油	
	さばのソース煮	さば					でんぶん さとう 油	
	いんげんのごま酢和え			すじなし いんげん にんじん	キャベツ		さとう 油 ごま	
12 火	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳				パーカーハウスパン	780 36.5 4.4
	コンソメスープ	とり肉		にんじん	ズッキーニ たまねぎ ホールコーン		じゃがいも 油	
	手作りひじきハンバーグ	ぶた肉 ひじき たまご	スキムミルク こなチーズ		たまねぎ		パン粉 さとう	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		さとう 油	
13 水	親子丼(麦ごはん)	とり肉 たまご		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ さとう でんぶん 油	810 35.0 3.0
	牛乳		牛乳					
	大豆と煮干しのあげ煮	だいず	煮干し				でんぶん さとう 油	
	もやしのゆかり酢			あかじそ	もやし		さとう	
14 木	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ	765 30.0 2.5
	ジャージャン豆腐	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが		さとう でんぶん 油	
	ショウロンポウ	ショウロンポウ						
	三色ナムル			にんじん ビーマン	もやし		さとう ごま ごま油	
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ	764 25.8 2.3
	冬瓜と肉だんごのピタンスープ	とり肉	スキムミルク	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが とうがん たまねぎ えのきたけ		でんぶん	
	五目野菜炒め	ぶた肉 たまご		にんじん いら	キャベツ		はるさめ 油 ごま油	
	フルーツミックス				みかん パナナ パイン		ゼリー さとう	
19 火	夏野菜とひき肉のカレー(麦ごはん)	ぶた肉	スキムミルク	かぼちゃ にんじん トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく りんご		こめ むぎ 油 カレールウ	789 25.1 2.7
	牛乳		牛乳					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		さとう ごま ねりごま ごま油	
	すいか				すいか			

【今月の五島の地場産物】
米、牛肉、豚肉、卵、さわら、たまご、とうふ、ゆでぼし大根、厚揚げ、とうふ、あけかまぼこ、キャベツ、いんげん、にんじん、ビーマン、パプリカ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、じゃがいも、はねぎ、ふかねぎ、にんにく、しょうが、すいか

6月分給食費の口座引き落としは、7月15日(金)です。口座への入金をお願いします。

平均値 (基準値)

エネルギー800(830)kcal
たんぱく質31.9(34.0)g
塩分3.0(2.5)g

夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょう

元気ポイント① 「早起き&朝ご飯」

元気に過ごすためには、早起きしてバランスの良い朝食をとることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。

元気ポイント② 「上手に水分を補給しよう」

汗をかく夏場は、こまめに水分を補給することが大切です。また、たくさん汗をかく運動をする時は、スポーツドリンクを薄めたものを飲みましょう。

元気ポイント③ 「間食は時間と量を決めよう」

間食を食べ続けると、食事がしっかりとれなくなり、夏バテの原因になります。間食は時間と量を決めましょう。

元気ポイント④ 「冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは要注意」

暑さから、つつい冷たいジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、食べすぎるとお腹の調子が悪くなるので気をつけましょう。

