

令和3年度 7月給食予定献立表

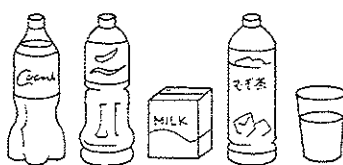
岩国学校給食センター

日	曜	献立名		主 材 料						栄養価	
				主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	ごはん	おろしだい さんしよく 大麦入り三色そば 鶏団子汁	とりにく たまご	ぎゅうにゅう		えだまめ しょうが	こめ スーパーおむぎ さとう	あぶら	655 30.2	810 35.3
2	金	ごはん	ひじきふりかけ あじの南蛮漬 かきたま汁	かつおぶし あじ たまご とうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン こまつな	あかしそ たまねぎ たまねぎ	こめ さとう さとう でんぶん	ごま あぶら	593 26.9	744 32.0
5	月	はちみつパン (小)	スパゲッティナポリタン こまつな 鶏 小松菜と鶏のごまサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが もやし	はちみつパン スパゲッティ	オリーブオイル ごま ごまあぶら	601 23.5	744 28.4
7月7日は七夕											
6	火	えだまめ 枝豆ゆかり ごはん	星のハンバーグ いそか 焼香和え たなはたしる 七タ汁 たなはた 七タデザート	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん オクラ	えだまめ あかしそ たまねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ なす レモン ナタデココ	こめ でんぶん さとう	ごま	616 24.9	785 31.0
7	水	コッペパン	チリコンカーン (デリミックス) かぼちゃのポタージュ すいか (通津小・中、岩国中、平田中) ももゼリー (中津小、川下中、高屋中、中津)	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ ぶなしめじ すいか もち	パン さとう さとう こむぎこ でんぶん	あぶら シチュールフ	707 26.7	853 31.6
8	木	プロフ	レモンサラダ やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	613 20.8	682 23.2
9	金	ごはん	ゴーヤーチャンプルー おきなわ じり 沖縄そば汁 冷たい 冷たい	とうふ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ねぎ たまねぎ もやし パインアップル	もやし たまねぎ たまねぎ	こめ おきなわそば さとう	あぶら ごまあぶら	589 23.5	732 27.5
12	月	ごはん	夏野菜のカレー しらたま 白玉フルーツ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく みかん おうとう パインアップル	こめ しらたま	カレールフ あぶら	655 20.1	815 23.9
七夕の夜											
13	火	キムチ チャーハン	ぶたにく かつお(キムチ) 揚げぎょうざ2個 はるな 春雨スープ すいか (中津小、川下中、高屋中、中津) ももゼリー (中津小・中、岩国中、平田中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん	ピーマン ねぎ にら にんじん こまつな	はくさい(キムチ) にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ すいか もち	こめ さとう こむぎこ はるなめ みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	639 20.1	735 22.8
14	水	コッペパン	スペイン風オムレツ コールスローサラダ デキンラタトゥイユ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ なす にんにく	パン じゃがいも さとう でんぶん フレンチドレッシング	オリーブオイル	636 28.2	750 32.6
15	木	ごはん	チキンチキンごぼう のり塩もやし なすのみそ汁	とりにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ もやし なす たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう こめ さとう	あぶら ごま	613 27.1	769 32.0
16	金	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え とうがん 冬瓜スープ	さば みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん パセリ	もやし たまねぎ とうがん	さとう こめ さとう	ごま	635 23.8	763 26.3
19	月	ごはん	なす入り麻婆豆腐 しゅうまい2個 中華和え フルーツ杏仁豆腐プリン	ぶたにく とうふ あかみそ ぶたにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん もち あんず りんご	なす たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが さとう みずあめ	さとう でんぶん こめ でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	717 27.9	866 32.4

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

