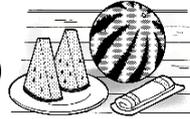


令和3年

7月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	こんだて 献立	小麦 そば	卵	溶 乳	えび かに	あか 赤の食べ物 （からだ をつくる）	きいろ 黄色の食べ物 （ねつ ちから 熱や力のもと）	みどり 緑の食べ物 （からだ ちょうし 体の調子をととのえる）	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1 木		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				713 Kcal 25.3 g 21.7 g 2.3 g
		なつやさいカレー	X				ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ なす ビーマン トマト にんじん セロリー にんにく しょうが	パイオン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	
		ビーンズサラダ					だいす	さとう あぶら	きゅうり コーン キャベツ あかビーマン	す しお こしょう	
		ヨーグルト			X		ヨーグルト				
2 金		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				680 Kcal 27.7 g 26.5 g 3.2 g
		しょくパン◎	X		X		しょくパン（ こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう ）			
		いかやきそば	X				いか あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリルビ-ス しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
		うすらのたまごのカレーに			X		うすらのたまご		いんげん	さけ しょうゆ カレーこ	
		マセドアンサラダ					ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお からし こしょう	
	アシドミルク◎				X	アシドミルク（ にゅうせいひん さとう ）					
5 月		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				658 Kcal 30.2 g 22.8 g 3.4 g
		ごもくずし					あぶらあげ ツナ	こめ さとう	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	す しょうゆ しお	
		ししゃもたつたあげ◎	X				ししゃもたつたあげ（ ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう） あぶら			
		ゆかりあえ							キャベツ きゅうり	ゆかり しお	
		たなばたスープ			X		ぎよめん（たら でんぷん うすらのたまご とりにく なると	さとう みずあめ）	にんじん こまつな	さばぶし しょうゆ しお	
	たなばたゼリー◎					たなばたゼリー（ ブルーベリーかじゅう	レモンかじゅう	みかんかじゅう	さとう みずあめ かんてん）		
6 火		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				679 Kcal 30.9 g 32.4 g 3.0 g
		ロールパン◎	X		X		ロールパン（ こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう ）			
		かますのアーモンドフリッター	X	X			かます たまご	アーモンド こむぎこ あぶら アーモンドパウダー		しお こしょう	
		わふうスパゲティー	X				ぶたにく かつおぶし のり	スパゲティー あぶら	はねぎ しいたけ	しょうゆ トウガラシ しお	
		しずおかやさいスープ					ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイオン しお こしょう	
	オレンジ							オレンジ			
7 水		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				625 Kcal 26.4 g 20.3 g 2.6 g
		ビビンバ					ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	
		ちゅうかふうたまごスープ			X		たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	こまつな えのきたけ ねぎ しめじ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		ずいか							ずいか		
8 木		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				709 Kcal 30.3 g 21.4 g 3.0 g
		えだまめごはん					わかめ	こめ	えだまめ		
		さわらのバーベキューソースに					さわら	じゃがいも さとう でんぷん カシューナッツ あぶら	ビーマン あかビーマン キビーマンしめじ たまねぎ レモンかじゅう しょうが	しょうゆ みりん トウガラシこ	
		やさいのさっぱりあえ						さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	
		みそしる					みそ		こまつな ねぎ	さばぶし	
	れいとうようなし							ようなし			
9 金		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				651 Kcal 29.5 g 23.4 g 2.6 g
		しょくパン◎	X		X		しょくパン（ こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう ）			
		チリコンカン					だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	チリコンカン ソース しお こしょう タバスコ	
		ツナとじゃがいものサラダ					ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	
	ピーチヨーグルト			X		ヨーグルト		ももかん			
12 月	東小	ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				655 Kcal 26.8 g 25.1 g 3.0 g
		ジュシー					ぶたにく こんぶ	こめ さとう こまあぶら	しめじ にんじん いんげん	しょうゆ さけ しお	
		ゴーヤチャンプルー			X		とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし ゴーヤ にんじん	しょうゆ しお こしょう	
		もずくスープ					とりにく もずく		たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ	パイオン しお しょうゆ こしょう	
	サーターアランダギー	X	X	X		たまご	こむぎこ あぶら さとう ピーナツ ごま		ベーキングパウダー		
13 火		ぎゅうにゅう				X	ぎゅうにゅう				624 Kcal 26.3 g 21.6 g 2.7 g
		ロールパン◎	X		X		ロールパン（ こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう ）			
		ブルーベリージャム◎					ブルーベリージャム（ みずあめ	さとう ブルーベリー			
		じゃがいもとベーコンのかさね やき	X		X		ベーコン チーズ	じゃがいも パター パンこ	たまねぎ パセリ	しお こしょう	
		だいすのつぶつぶスープ	X				だいす とりにく	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん コーン セロリー	パイオン しお しょうゆ こしょう	
	パインかん							パインかん			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分
14 水		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				732 Kcal
		ミートソース	X		X				ふたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ) あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	げっぴつ ブイヨン ソース デミグラスソース しお クッキングソース	25.4 g
		じゃがいものサラダ								じゃがいも さとう あぶら	コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう	20.8 g
		メロン									メロン		2.7 g
15 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				690 Kcal
		ごはん								こめ			25.5 g
		かますのフライ	X	X					かます たまご	こむぎこ パンこ あぶら		しお こしょう	23.8 g
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	1.8 g
		なすのちゅうかふういため							ふたにく みそ	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウガラシ	
	れいとうみかん									みかん			
16 金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				642 Kcal
		ごはん								こめ			28.0 g
		カレーマーボ							とうふ ふたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ さけ ケチャップカレー	21.5 g
		じゃことごまのサラダ							じゃこ	ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	2.1 g
	グレープフルーツ									グレープフルーツ			
19 月	大池小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				635 Kcal
	南小	ごはん								こめ			29.7 g
	旭小	さばのごまやき							さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ トウガラシ	19.2 g
		キャベツとくきわかめのおひたし							くきわかめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	2.9 g
		くだくさんみそしる							あさり ふたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	さばぶし	
		パイナップル									パイナップル		

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

夏休みの食生活について考えよう

な 何でも食べて夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。

や 夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

し 室内よりも外で運動

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう!

じ 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

「だらだら食べるのは体に良くないよ!」

み 三日坊主に注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ よくかんで食べよう

麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。