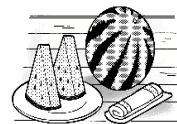


令和4年 7がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	発酵生	えび	かに	あか 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ 黄色の食べ物 ねつ (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 からだ (体の調子をととのえる)	しょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分
1 金	旭小 3年	ぎゅうにゅう だいすいりひじきごはん			X					ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ みりん	639 Kcal
		きびなごフライ◎	X							きびなごフライ (きびなご あぶら パンこ くらごま こむぎこ)			28.3 g	
		アーモンドあえ								アーモンド さとう アーモンドブードル	さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	20.7 g
		かきたまじる もものかんづめ			X					たまご じゃがいも		たまねぎ ももかん	さばぶし しょうゆ しお	2.6 g
4 月	富戸小 4年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう ごはん	こめ			633 Kcal
		さばのスタミナやき								さば	あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	28.5 g
		キャベツとくきわかめのすのもの								くきわかめ	さとう	キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ	20.6 g
		こまみそしる メロン								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも こま	ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし	2.4 g
5 火	旭小 1年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう 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)				625 Kcal
		ぶたにくとおまめのトマトに								ぶたにく いんげんまめ	あぶら でんぷん	たまねぎ トマトかん ビーマン マッシュルーム トマトジュース	パイヨン ケチャップ しお こしょう	25.9 g
		スパゲティーサラダ	X								パゲティー さとう あぶら オリーブあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	す しお こしょう	21.7 g
		フルーツヨーグルトあえ			X					ヨーグルト		パイカン みかんかん ももかん		2.1 g
6 水		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう ごはん	こめ			702 Kcal
		ちくわのカレーあげ	X	X						ちくわ たまご	こむぎこ あぶら		カレーこ	30.2 g
		じゃがいもごまあえ								じゃがいも ごま さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	20.9 g	
		なっとう◎								なっとう (だいす たれ からし)				3.0 g
		たぬきじる								みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		オレンジ										オレンジ		
7 木		ぎゅうにゅう ごもくすし			X					ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	す しょうゆ しお	606 Kcal
		いかのだつたあげ								いか	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ	28.6 g
		ゆかりあえ									あぶら	キャベツ きゅうり	ゆかり しお	18.0 g
		たなばたスープ			X					ぎょめん(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)	こまつな にんじん	さばぶし しょうゆ しお	3.0 g
		たなばたゼリー◎								たなばたゼリー (ぶどうかじゅう 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)				
8 金		ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう 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)				605 Kcal
		やきビーフン								ぶたにく	ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし グリッペ-ス しいたけ	しょうゆ しお こしょう	27.3 g
		あおのりビーンズポテト								だいす あおのり	じゃがいも あぶら でんぷん		しお こしょう	3.1 g
		くきわかめとたまごのスープ			X					たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお 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)				
11 月		ぎゅうにゅう なつやさいカレー			X					ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ なす トマトかん いんげん にんじん ビーマン しょうが にんにく	パイヨン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	715 Kcal
		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 こしょう からし	24.6 g
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				22.7 g
		ぎゅうにゅう こくとういりしょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう こくとういりしょくパン (こむぎこ こくとう ショートニング さとう だっしふんにゅう)				2.9 g
12 火		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 バター パンこ	たまねぎ パセリ	しお こしょう	654 Kcal
		やさしいレモンサラダ								あぶら さとう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ す しお	25.2 g
		ミネストローネ				X				だいす ベーコン	バター	たまねぎ コーン トマトかん にんじん セロリ パセリ	パイヨン しお こしょう	26.4 g
		パイナップル										パイナップル		3.5 g
		ぎゅうにゅう ミートソース			X					ぎゅうにゅう ぶたにく 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 マッシュルーム パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお	682 Kcal
13 水		ビーンスサラダ								いんげんまめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン あかビーマン	す しお こしょう	24.8 g
		れいとうみかん◎										みかん		21.9 g

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか たい もの 赤の食べ物 (からだをつくる)	きいろ たい もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから (熱や力のもと))	みどり たい もの 緑の食べ物 (からだ ちようし (体の調子をととのえる))	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ヒビンバ								ふたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	みりん しょうゆ トウバンジャン	667 Kcal 32.4 g
		チヂミ	X		X					いか たまご	こむぎこ こめこ ごまあぶら さとう	にら	す しょうゆ しお トウガラシ	21.7 g 3.2 g
		わかめとしらすのスープ								とうふ しらす わかめ			パイヨン しお しょうゆ こしょう	
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
15 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		レーズンいりロールパン◎	X		X					レーズンいりロールパン (こむぎこ ほしぶどう さとう	ショートニング	だっしふんにゅう)		607 Kcal
		かますのアーモンドフリッター	X		X					かます たまご	あぶら アーモンド アーモンドブードル こむぎこ		しお こしょう	26.1 g
		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 からし	27.4 g
		しずおかやさいスープ								ふたにく		キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリー	パイヨン しょうゆ しお こしょう	2.7 g
	すいか										すいか			
19 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ジューシー								ふたにく いとこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しめじ いんげん にんじん	しょうゆ さけ しお	652 Kcal
		ゴーヤチャンプルー			X					とうふ たまご ふたにく かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし にんじん ゴーヤ	しょうゆ しお こしょう	26.6 g 25.1 g
		もすくスープ								とりにく もすく		たまねぎ えのきたけ キャベツ トマト にんじん	パイヨン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		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 ピーナッツ ごま		ベーキングパウダー	
20 水	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		こはん								とうふ ふたにく みそ	さとう でんぶん 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 ケチャップ さけ カレーこ	724 Kcal 30.0 g
		カレーマーマー								じゃこ	あぶら さとう ごま	キャベツ だいこん きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお もやし	22.7 g
		じゃことごまのサラダ								ぎゅうにゅう	ケチカス (こむぎこ くりかんろに さとう	さとう だっしふんにゅう)		2.2 g
		おちゃむしパン	X		X									

○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5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。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。
 なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとみましょう。

のどがかわいたら 麦茶や緑茶、牛乳を 飲もう！



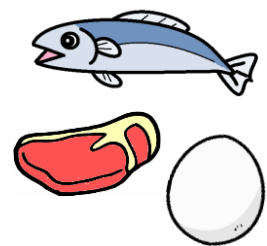
ジュースは、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなります。
 普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーのものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色の濃い野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまたんぱく質と組み合わせることで食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

※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。