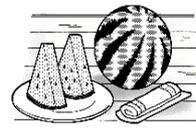


令和4年

7月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えひ	かに	赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
										(体の組織をつくる)	(エネルギーになる)	(体の調子を整える)		
1 金		牛乳				X				牛乳				924 Kcal 37.2 g 27.3 g 2.9 g
		ご飯								米				
		カレーマーマー								豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	
		じゃことごまのサラダ								じゃこ	油 砂糖 ごま	キャベツ 大根 きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	
	お茶蒸しパン	X			X				牛乳	ケミックス粉 (小麦粉 栗甘露煮 砂糖)	砂糖 脱脂粉乳) 抹茶			
4 月		牛乳				X				牛乳				757 Kcal 39.3 g 22.6 g 4.0 g
		五目寿司								油揚げ	米 砂糖	筍 人参 きぬさや	酢 しょうゆ 塩	
		いかの立田揚げ								いか	油 でん粉	しょうが	しょうゆ	
		ゆかり和え										キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	
		七タスープ			X					魚雑(たら でん粉 うずらの卵 鶏肉 なるこ)	砂糖 水あめ)	小松菜 人参	さば節 しょうゆ 塩	
	オレンジ											オレンジ		
5 火		牛乳				X				牛乳				816 Kcal 36.8 g 29.2 g 4.7 g
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		焼きビーフン								豚肉	ビーフン 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし グリビース しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう	
		青のりビーンズポテト								大豆 青のり	じゃが芋 油 でん粉		塩 こしょう	
		荳わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 荳わかめ	でんぷん	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	アシドミルク◎				X				アシドミルク (乳製品 砂糖)					
6 水		牛乳				X				牛乳				851 Kcal 31.0 g 26.4 g 3.7 g
		ミートソース	X			X				豚肉 チーズ	ソフト麺(小麦粉) 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース 塩	
		ビーンズサラダ								いんげん豆	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤ビーマン	酢 塩 こしょう	
		冷凍みかん◎										みかん		
7 木		牛乳				X				牛乳				813 Kcal 34.3 g 24.4 g 3.1 g
		ご飯								米				
		さばのスタミナ焼き								さば	油 砂糖	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		キャベツと荳わかめの酢の物								荳わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	
		ごま味噌汁								豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま	ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節	
	七タゼリー◎								七タゼリー (ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天)					
8 金		牛乳				X				牛乳				796 Kcal 33.2 g 27.0 g 2.7 g
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		豚肉とお豆のトマト煮								豚肉 いんげん豆	油 でん粉	玉ねぎ トマト缶 ビーマン マッシュルーム トマトジュース	フイヨン ケチャップ 塩 こしょう	
		スパゲティ-サラダ	X								パゲティ- 砂糖 油 オリーブ油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参	酢 塩 こしょう	
	フルーツヨーグルト和え				X				ヨーグルト		パイ缶 みかん缶 桃缶			
11 月		牛乳				X				牛乳				825 Kcal 33.8 g 31.5 g 4.2 g
		ジュシー								豚肉 糸昆布	米 砂糖 ごま油	しめじ いんげん 人参	しょうゆ 酒 塩	
		ゴーヤチャンプルー			X					豆腐 卵 豚肉 かつお節	油	キャベツ もやし 人参 ゴーヤ	しょうゆ 塩 こしょう	
		もすくスープ								鶏肉 もすく		玉ねぎ えのきだけ キャベツ トマト 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	サーターアングギー	X		X	X				卵	小麦粉 油 砂糖 ビーナッツ ごま		ベーキングパウダー		
12 火		牛乳				X				牛乳				778 Kcal 34.3 g 34.5 g 3.4 g
		レーズン入りロールパン◎	X			X				レーズン入りロールパン (小麦粉 キシロ糖 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳)				
		かますのアーモンドフリッター	X		X					かます 卵	油 アーモンド アーモンドフードル 小麦粉		塩 こしょう	
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 塩 からし	
		静岡野菜スープ								豚肉		キャベツ たまねぎ トマト 人参 セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	すいか										すいか			
13 水		牛乳				X				牛乳				917 Kcal 37.3 g 27.2 g 3.8 g
		ご飯								米				
		ちくわのカレー揚げ	X		X					ちくわ 卵	小麦粉 油		カレー粉	
		じゃがいものごま和え									じゃが芋 ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢	
		納豆◎								納豆 (大豆 たれ からし)				
		たぬき汁								味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
	オレンジ										オレンジ			

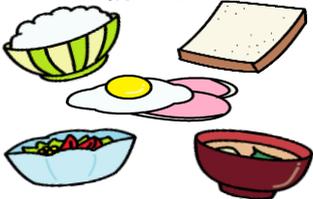
ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14 木		牛乳				X				牛乳				790 Kcal 37.8 g 24.4 g 3.7 g
		枝豆ご飯								枝豆 わかめ	米			
		さばの照り焼き								さば	油 砂糖		しょうゆ みりん	
		磯香和え								のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	
		けんちん汁								豆腐 豚肉	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参	さば節 しょうゆ 塩	
	メロン										メロン			
15 金		牛乳				X				牛乳				805 Kcal 30.9 g 32.0 g 4.4 g
		黒糖入り食パン◎	X			X				黒糖入り食パン	(小麦粉 黒糖 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)		塩 こしょう	
		じゃがいもとベーコンの重ね焼き	X			X				ベーコン チーズ	じゃが芋 バター パン粉	玉ねぎ パセリ	しょうゆ 酢 塩	
		野菜のレモンサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	
		ミネストローネ					X			大豆 ベーコン	バター	玉ねぎ コーン トマト缶	パイヨン 塩 こしょう	
	パイナップル										パイナップル			
19 火		牛乳				X				牛乳				913 Kcal 30.2 g 27.9 g 3.7 g
		夏野菜カレー	X							豚肉	米 油 小麦粉	玉ねぎ なす トマト缶	パイヨン カレールウ	
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 油 砂糖	いんげん 人参 しょうが にんにく	ソース しょうゆ 塩	
	ヨーグルト◎					X			ヨーグルト			カレー粉	からし	
20 水		牛乳				X				牛乳				827 Kcal 36.0 g 25.7 g 3.4 g
		大豆入りひじきご飯								大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
		きびなごフライ◎	X							きびなごフライ (きびなご)	パン粉 黒ごま 小麦粉			
		アーモンド和え									アーモンドブードル 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	
		かきたま汁			X					卵	じゃが芋	玉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	桃の缶詰										桃缶			
21 木		牛乳				X				牛乳				883 Kcal 40.6 g 26.3 g 4.2 g
		ヒビンバ								豚肉 味噌	米 砂糖 ごま	もやし ほうれん草 人参	みりん しょうゆ	
		チヂミ	X	X						いか 卵	小麦粉 米粉 ごま油	にら	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	
		わかめとしらすのスープ								豆腐 しらす わかめ		えのきたけ 根深ねぎ	パイヨン 塩 しょうゆ	
		みかんゼリー								寒天	砂糖	みかんジュース	こしょう	

○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X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。

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りましょう。

のどがかわいたら
麦茶や緑茶、牛乳を
飲もう！



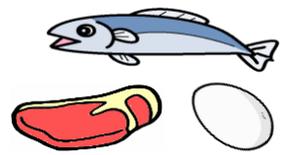
ジュースは、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーのものを選びましょう。

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。色のこ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で食事を取りましょう。

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。(小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。