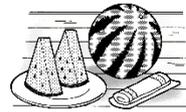


令和6年

7月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	献立					赤の食べ物 (体をつくる)	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	
			小麦	卵	乳	えび	かに						
1月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		ビビンバ					ぶたにく 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	しょうゆ みりん しお トウバンジャン	605 Kcal 28.3 g		
		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	ねぶかねぎ たまねぎ こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	16.7 g 3.0 g		
		パイナップルヨーグルト			X		ヨーグルト		パイナップル アロエ				
2火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		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)				
		スティックチーズ◎			X		チーズ					585 Kcal	
		チリコンカン					だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ	30.5 g 28.3 g		
		ナッツいりかいそうサラダ					ツナ(まぐろ) かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり	す しょうゆ しお からし	2.5 g		
		メロン							メロン				
3水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		ごもくすし					ツナ(まぐろ) 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	585 Kcal 30.9 g 17.2 g		
		いかとねぎのあげボール					いか	じゃがいも こめこ でんぷん あぶら	はねぎ	しお	3.0 g		
		たなばたスープ	X				ぎよめん(たら でんぷん とりにく なんと	さとう みずあめ) ふ(こむぎこ)	こまつな	さばぶし しょうゆ しお			
		たなばたデザート							みかんかん バイナップル ももかん ナタデココ				
4木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		ごはん						こめ				626 Kcal	
		カレーマナー					とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	バイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	27.8 g 21.9 g		
		ちゅうかあえ ものかんづめ					ツナ(まぐろ) くきわかめ	さとう こまあぶら ごま	きゅうり にんじん ももかん	しょうゆ す からし	2.9 g		
5金	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		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(こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ グリーンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	601 Kcal 25.0 g 22.7 g		
		トマトじゃがじゃが オレンジ			X		ぎゅうにく チーズ	じゃがいも さとう あぶら	トマト たまねぎ きぬさや	しょうゆ みりん オレンジ	2.9 g		
8月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		なつやさいカレー	X				ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ なす ビーマン にんじん いんげん トマト セロリー にんにく しょうが	フイオン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	657 Kcal 22.3 g 24.6 g		
		やさしいアーモンド ドレッシングサラダ						アーモンドフード アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	2.2 g		
		グレープフルーツ							グレープフルーツ				
9火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		こくとういりしょくパン◎	X		X		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)				
		じゃがいもとベーコンの かさねやき			X		チーズ ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう	589 Kcal 24.3 g		
		ミニサラダ						あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン あかたまねぎ	す しお こしょう	24.0 g 3.0 g		
		トマトとレタスのスープ すいか			X		たまご ウィンナー レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	フイオン しお しょうゆ こしょう			
10水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		アイランドルビーの ミートソース	X		X		ぶたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ フイオン ソース デミグラスソース しお	639 Kcal 25.5 g		
		マセドアンサラダ れいとうみかん					ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん みかん	す しお こしょう からし	20.6 g 2.4 g		
11木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう						
		ごはん						こめ				645 Kcal	
		ゴーヤチャンプルー			X		とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	あぶら	もやし キャベツ ゴーヤ	しょうゆ しお	27.9 g		
		なっとう◎					なっとう (だいず)	たれ からし)			24.8 g		
		じゃがいもごまあえ シュガーパイ	X		X		ちくわ	じゃがいも すりごま ごま さとう	きゅうり にんじん あぶら だっしふんにゅう)	しょうゆ す	1.9 g		

ふんばりさつ給食

日	給食 なし	献立	成分					赤の食べ物 (体をつくる)	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			
			小麦	卵	乳	えび	魚介								
12 金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう								
		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						
		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 ビーマン トマトかん	パイオン ケチャップ	しお こしょう		586 Kcal	27.3 g	25.7 g
		スパゲティサラダ	X				ツナ(まぐろ)	スパゲティ あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう		1.9 g			
16 火		ヨーグルト◎			X		ヨーグルト								
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう								
		ジュース					ぶたにく 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					
		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							
		ゆかりあえ					たまご	じゃがいも	きゅうり もやし	ゆかり しお					
17 水		かきたまじる			X		たまご	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし しょうゆ しお					
		あすきまっちゃむしパン	X		X		とうにゅう あすき	ケーキックスこ(こむぎこ)	さとう だっしふんにゅう)	まっちゃ					
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう								
		ごはん						こめ							
		おやこに			X		たまご とりにく なんと	さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ みりん					
18 木		アーモンドあげ	X				さつまいも アーモンドフード	アーモンド あぶら こむぎこ	かぼちゃ	しお					
		つけもの						でんぷん							
		れいとうパイン◎							たくあん きゅうり						
		れいとうパイン◎							れいとうパイン(パイナップル)	さとう)					
18 木	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう								
	富戸小	コーンピラフ			X		とりにく	こめ バター あぶら	コーン マッシュルーム	コンソメ しお こしょう					
	南小	さわらとじゃがいもの					さわら みそ	じゃがいも でんぷん さとう	しょうが	ケチャップ しょうゆ					
		クチャップソースあえ					あぶら								
	ビーンズボールスープ	X	X			とりにく だいす たまご	じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん	パイオン しお カレーこ						
	ピーチミックス					かんてん	さとう	ももかん ももジュース							

○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8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。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.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。



給食センターホームページ

暑さに負けずに

夏休みを元気に過ごそう!



①朝ごはんを毎日食べよう



朝食は一日の元気の源!
毎日必ず食べましょう。

②早寝早起きをしよう



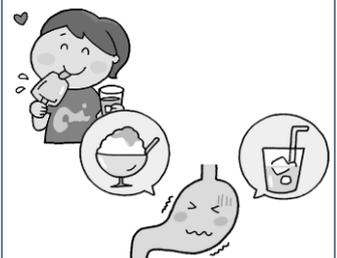
生活リズムが整うと、体調をくずしにくくなります。

③黄赤緑のそろった食事をとろう



体に必要な栄養をしっかりとって、夏バテ防止!

④冷たいものは、ほどほどに



冷たいものばかりだと胃や腸が弱ってしまいます。

こまめな水分も忘れずに



運動をした後はもちろん、部屋の中で過ごしていても、こまめな水分補給が大切です。
たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクが良いですが、汗をあまりかかないときは水や麦茶がおすすめです。

規則正しい食生活が大切だね。
夏休みを元気に過ごすために、自分で気を付けて生活しよう!

