

令和3年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中学年	中学校	1群:魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:牛乳・小魚・海藻	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:穀類・いも類・砂糖	6群:油脂	
こつこつ	1(木)	ごはん 牛乳 豚じゃが ほうれん草のごま和え めざしの素焼き (小1尾:中2尾)	629kcal 31.0g	778kcal 42.1g	ぶたにく あつあげ	牛乳 いわし	にんじん ほうれん草	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
半夏生	2(金)	たこめし 牛乳 きゅうりとツナの和え物 野菜とわかめの豆腐揚げ とうがんのすまし汁	610kcal 25.3g	709kcal 29.0g	たこ かまぼこ とうふ ツナ さかなすりみ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	ごぼう しょうが たまねぎ とうがん きゅうり キャベツ	こめ さとう	あぶら
旬の味 かぼちゃ	5(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鯖の塩焼き たくあん和え	658kcal 27.1g	779kcal 31.7g	あぶらあげ とうふ みそ さば	牛乳	かぼちゃ あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たくあん	こめ さとう	
まめまめ	6(火)	キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ すいか	640kcal 27.5g	756kcal 32.6g	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり すいか	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら
七夕献立	7(水)	ゆかりごはん 牛乳 セタ汁 星のハンバーグ きゅうりの酢のもの セタゼリー	626kcal 23.8g	758kcal 29.3g	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	こめ ビーフン さとう でんぶん たなばたゼリー	
旬の味 スイートコーン	8(木)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 春雨サラダ スイートコーン のりのつくだ煮	670kcal 27.4g	784kcal 31.8g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 にがり	9(金)	キムチごはん 牛乳 わかめスープ 夏野菜のかき揚げ	612kcal 22.5g	731kcal 26.4g	ぶたにく チキンフランク とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ もやし にがり	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら
早めの 土用の丑の日 献立	12(月)	あなご丼 牛乳 さわにわん ごぼうサラダ	645kcal 29.0g	771kcal 34.5g	ぶたにく とうふ あなご チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく もやし ごぼう きゅうり	こめ さとう	マヨネーズ ごま
セルフサント	13(火)	こめこまる 米粉丸パン 牛乳 オニオンスープ こめこ 米粉のささみカツ コーンサラダ	611kcal 23.0g	725kcal 26.8g	ベーコン とりにく じゃがいも	牛乳	にんじん いら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	こめこまるパン じゃがいも さとう こめこパンこ	あぶら
旬の味 夏野菜	14(水)	こめこ なつやすい げんまい ぎゅうりゅう 米粉の夏野菜カレー (玄米ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ふくじんづけ	648kcal 19.6g	775kcal 22.8g	ぎゅうりゅう	牛乳	かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす みかん パイン もも ナタデココ パナナ ふくじんづけ	こめ げんまい	あぶら
ピーマン	15(木)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 アカエイの唐揚げ ひじきの煮物	634kcal 31.8g	757kcal 38.0g	ゆば かまぼこ とうふ えい とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら
お誕生日	16(金)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き じゃこピーマン もちアイス	719kcal 33.1g	834kcal 39.5g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くわわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ なす しろねぎ にんにく しょうが	こめ さとう もちアイス	あぶら
旬 とうがん	19(月)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きしゅうまい (小2個:中3個) ナムル	640kcal 27.6g	782kcal 33.8g	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ えだまめ もやし きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	20(火)	こめこ 米粉パン 牛乳 とうがんスープ カレーポテトコロッケ 海藻サラダ	611kcal 20.2g	738kcal 23.8g	チキンフランク ツナ	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ とうがん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。					

給食センターにたくさんのメッセージが届きました

いつも連絡ノートに感想や意見を書いてくれてありがとうございます。中には感謝の気持ちや応援メッセージなどもあり、とても温かい気持ちになります。今回は1学期にいただいたメッセージを一部紹介します。

- 鯖の漢字の中に「春」が書いてあって、春を感じさせる魚だと思いました。季節を感じる給食、ありがとうございます。
- 鯡の米粉フライ、しっかり味がしておしかったです。
- 中間テストでカレーが食べられませんでした。泣きそうです。いつもおいしい給食をありがとうございます。
- この給食を作った人と給食センターの人と、給食に、とてもかんしゃしています☺ 給食→しあわせ ガンパッテネ!
- やっぱりきゅうしょくせんたーのおかたがつくるカレーは世界1です。
- ししゃもは頭から食べると頭がよくなる、尾から食べると足が速くなるそうです。
- ライスパスタが作られてたざいりょうが米だとしてびっくりしました。
- 今日のホイコーローにも入っていたキャベツを洗うのにもたくさんの時間がかかっていたんだらうなと思い、味わって食べました。
- はんばあぐがおいしかったです。
- ピーマンが変な味がすると思っていたけれど、じゃこピーマンがおいしかった。
- 今日のはりのつくだ煮をごはんにかけるのがおもしろかったようです。ごはんと混ぜる派、混ぜない派と言いながら楽しそうにかけていました。
- じゃがいもと肉と米という、とてもないハーモニーが生み出されていてとてもおいしかったです。

毎日楽しみに読んでいます。給食をしっかり食べて元気な毎日をごとくださいね。

春日学校給食センター一岡

今月の地場野菜

きゅうり 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ なす

にんにく 青ねぎ ピーマン ほうれん草

夏休みもカルシウムをとろう!

カルシウムは骨を成長させたり、骨を丈夫にしたりと、とても大切なはたらきをしています。そんなカルシウムが足りなくなると骨がスカスカになり折れやすくなってしまいます。給食ではカルシウムを補うことができるように毎日牛乳がついています。夏休みの間、カルシウム不足にならないように給食で飲んでいる量の牛乳を飲んだり、カルシウムの多い食品をとるように心がけましょう。