

令和5年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主な材料						
				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)		
				1群: 魚・肉・卵・豆・大豆製品	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	
3(月)	ピビンバ(肉・ナムル) 牛乳 中華スープ	613kcal 24.5g	731kcal 28.9g	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	
4(火)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ほっけの照り焼き 卵の花	605kcal 31.6g	719kcal 37.4g	あぶらあげ とうふ みそ ほっけ とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	
旬の味 にがり	5(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 夏野菜のかき揚げ キムチ炒め	634kcal 24.4g	758kcal 28.8g	とうふ ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ にら	たまねぎ えのきたけ にがり もやし はくさい	こめ こめこ でんぶん はるさめ	あぶら
旬の味 ズッキーニ	6(木)	夏野菜カレー(玄米ごはん) 牛乳 ひじきサラダ 福神漬	613kcal 22.7g	731kcal 26.7g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ふくじんづけ キャベツ	こめ げんまい さとう	あぶら
七夕	7(金)	パンパン 牛乳 セタスープ 米粉のハムカツ ポテトサラダ セタゼリー	679kcal 22.7g	820kcal 27.2g	とうふ ハム	牛乳	オクラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり コーン	パンパン さとう ピーマン こめこ じゃがいも たなばたゼリー	あぶら
食育の日	10(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鯖の塩焼き 大豆のひじき煮	693kcal 30.9g	824kcal 36.6g	あぶらあげ とうふ みそ さば だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら
旬の味 ピーマン	11(火)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 淡路玉ねぎコロッケ わかめのおえ物	610kcal 22.2g	725kcal 25.9g	とりにく ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン たけのこ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
お誕生日	12(水)	あなご丼(ごはん・焼きあなご) 牛乳 冬瓜のすまし汁 ゆかりおえ もちアイス	686kcal 25.2g	793kcal 29.7g	あなご かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ えのきたけ とうがん しょうが もやし	こめ さとう もちアイス	
	13(木)	ごはん 牛乳 じゃが芋のみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ かつおおえ	665kcal 30.8g	796kcal 36.8g	あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ぶなしめじ レモン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
まめまめ	14(金)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ 果物(すいか) 黒豆きなこクリーム	703kcal 27.0g	855kcal 32.5g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	こめパン じゃがいも さとう	あぶら くるまめきなこ クリーム
こつこつ	18(火)	ごはん 牛乳 豚汁 豆あじのカレー揚げ ごま和え	607kcal 27.9g	723kcal 33.2g	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 まめあじ	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく ごぼう もやし きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 スイートコーン	19(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 豚肉とゴーヤの炒め物 スイートコーン	589kcal 26.2g	719kcal 31.5g	ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ にがり キャベツ きりぼしだいこん コーン	こめ	あぶら
	20(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃが芋のスープ 揚げぎょうざ 春雨サラダ	622kcal 17.6g	761kcal 21.0g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)					

今月の地場野菜

にんにく なす ピーマン 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ かぼちゃ ズッキーニ キャベツ にんじん

えんどう豆のさやむき体験

柏原・氷上学校給食センター配食校の4校でえんどう豆のさやむきをしていただきました。むいた実えんどうは、「えんどうご飯」に使いました。

豆が苦手な子も旬の味を楽しめたようです。ありがとうございました。♪♪

ポンツと音がする!

トライやるウィーク

氷上中学校・山南中学校の生徒が、トライやるウィークで給食センターでの仕事を体験しました。5日間という短い期間でしたが、汗を一杯かいて、一生懸命がんばってくれました。これからの経験に活かしてくれたらうれしいです♪♪

玉ねぎやじゃが芋の皮をひたすらむくのが大変だけど楽しかった。

揚げパンのきな粉つけ♪

午後からの食材を受け取る検収が楽しかった。

夏休みの食生活

●1日3回の食事を規則正しくとろう!

休みだからと言って、夜更かしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きをして、生活リズムを整えましょう。

●栄養のバランスを考えよう!

主食(ごはん・パン・めん) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 副菜(野菜・芋・海藻・きのこ) をそろえた食事をこころがけ、夏野菜などの旬の食材も取り入れましょう。

●カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつつたり、筋肉や神経の働きを助けたりするため、欠かせない栄養素です。カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚・大豆・大豆製品、切干大根、青菜など)を意識して食事に取り入れましょう。

