

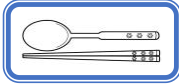
もりもり高島っ子の日です
7月11日
食育目標:
夏の食生活について知ろう
《暑さに負けない給食》

予定献立表



令和 4年 7月《中学校用》

マキノ学校給食センター



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	金	黒米ごはん 牛乳 小あゆと大豆の甘辛煮<旬> きゅうりの梅かつおあえ<旬> じゃがいもだんご汁 琵琶湖の日<行事食>	大豆 糸かまぼこ けずりぶし とり肉 油揚げ	牛乳 こあゆ (※小あゆに 子持ちやすじえ びが混入して いる可能性が あります。)	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり うめびしお うめ たまねぎ ごぼう	米 黒米 でんぷん さとう じゃがいもだんご	油	763 30.6 22
4	月	わかめごはん 牛乳 ひややつこ(ポン酢) 夏野菜のかき揚げ<旬> だいこんのそぼろ煮<旬>	とうふ さつま揚げ とり肉	わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう にがうり だいこん	米 小麦粉 でんぷん さとう	油	767 26.1 25.7
5	火	ごはん 牛乳 焼きさば ポテトのこうみあえ<旬> ピリカラみそ汁	さば ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ(卵抜き)	744 33.5 28
6	水	野菜たっぷり冷麺 (中華めん・タレ・きんし卵・もやし ときゅうりのあえもの<旬>) 牛乳 とり肉と野菜のうま煮	ハム 卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	中華めん さとう じゃがいも	油	763 36.1 21.5
7	木	ツナずし(きざみのり) 牛乳 星のコロッケ ごぼうサラダ セタすまし汁 セタデザート 七夕給食<行事食>	まぐろ 高野豆腐 かまぼこ 豆腐	のり 牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ グリーンピース しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう コロッケ ゼリー	油 マヨネーズ(卵抜き)	775 24.2 25.9
8	金	ごはん ココア牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め<旬> ビーフンスープ すいか<旬>	ぶた肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ すいか	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん ビーフン	油	743 25.5 19.1
11	月	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた ツナとコーンの中華あえ 国産ももゼリー もりもり高島っ子の日	ぶた肉 高野豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 でんぷん さとう ゼリー	油 ごま油	795 29.9 25.6
12	火	ごはん 牛乳 肉じゃが<旬> 塩こんぶあえ きなこ大豆	牛肉 厚揚げ 大豆 豆乳 きな粉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	741 30.8 21.8
13	水	ごはん 牛乳 あじのフライ<旬> (タルタルソース) こまつなサラダ<旬> たまねぎのみそ汁<旬>	あじフライ とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ しめじ	米 さとう	油 ノンエッグタルタル ソース	768 27.8 26.8

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						1kgあたりたんぱく質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	脂質
14	木	ぶたキムチ丼 牛乳 はるさめときゅうりあえもの<旬> ニラたまスープ<旬> プリン	ぶた肉 まぐろ ハム 卵 豆腐	牛乳	ねぎ なら にんじん	たまねぎ はくさいキムチ きゅうり もやし	米 はるさめ さとう でんぷん プリン	油	721 31.6 19.2
15	金	黒糖パン 牛乳 じゃがいものミートソース焼き <旬> えだまめサラダ(ドレッシング) 野菜のスープ煮<旬>	ぶた肉 豆乳シュレッド ハム	牛乳 ひじき	パセリ にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ もやし えだまめ だいこん にんにく	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	797 29.3 24.5
19	火	夏野菜カレーライス<旬> 牛乳 キャベツメンチカツ メロン<旬>	ぶた肉 メンチカツ	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが りんご メロン	米 麦 カレールウ	油	854 28.3 32.3

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

今月の地場産食材

米、黒米、米粉、みそ、卵、しいたけ、きゅうり、じゃがいも、だいこん、たまねぎ、にんじん、大豆、小あゆ、スイカ、メロン など

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかりと食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生ききゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

びわ湖の日(1日)

7月1日の前後には、県内全域で湖岸や河川、道路などの清掃作業が行われるなど、びわ湖への思いをみんなで共有して、環境を守る取り組みを行う日になっています。給食では、びわ湖でとれた小あゆを使った献立をお届けします。大切な恵みに感謝していただきましょう。

今月の高島デー(19日)

今月は、高島市で育てられた食材を豊富に取り入れた献立をお届けします。夏野菜カレーライスには、じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・なすを使い、さっぱりとした夏らしいカレーです。すいか・メロンは、香り豊かな甘くておいしいものをいただいています。育ててくださった農家の方に感謝して、残さずいただきましょう。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射線物質の測定を行っています。令和4年6月22日までに検査した全ての食材で不検出でした。