

7月分給食献立予定表

八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄 養 価			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類				
 八女地区大会 給食実施無し 												6
2	木	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	706	22.1	19.6	
3	金	 ナン 牛乳 ドライカレー クリーミースープ ぶどうゼリー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 ピーマン 人参 パセリ	玉葱 玉葱 コーン	小麦粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	709	29.4	24.2	
6	月	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬け 厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 きゅうり 玉葱 しめじ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋	ごま油	729	28.0	21.7	
セタ		コーンご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 魚そうめん汁	豚肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	コーン ピーマン 人参 人参 葱	玉葱 キャベツ 生姜 えのき	米 砂糖	油	734	27.7	17.8	
7	火	 すいか										
8	水	カレーライス 牛乳 梅マヨサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご キャベツ きゅうり うめ	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	714	23.8	17.4	
9	木	ご飯 牛乳 チャブチェ ワンタンスープ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜 人参 チンゲン菜	玉葱 筍 玉葱	砂糖 春雨 ワンタン	ごま油	757	26.2	20.4	
10	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 白身魚のレモンソース 野菜サラダ コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 人参 パセリ	レモン汁 きゅうり キャベツ 玉葱 セロリ	パン ジャム 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃが芋	油 油	731	29.2	26.0	
13	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉	油	734	27.6	21.8	
14	火	ご飯 牛乳 さばの梅煮 おひたし のっぺい汁	さば かつお節 厚揚げ	牛乳	人参 人参 葱	うめ もやし ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 でんぶん		807	28.8	29.2	
沖縄県の郷土料理		ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプル もずく汁	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 かつお節 かまぼこ	昆布 牛乳 もずく	人参 人参 葱	ごぼう ごぼう 玉葱 にがうり えのき 玉葱	米 ごま油 油 マーガリン	油	713	28.7	22.7	
宮崎県の郷土料理		麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 -食ノンエッグマヨネーズ ゆでキャベツ	鶏肉	牛乳			米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	741	26.4	21.9	
16	木	切り干し大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱						
地産地消の日		パインパン 牛乳 ハ女市産アスパラの夏野菜のスパゲティ アメリカンサラダ みかんジュース		牛乳	人参 トマト アスパラガス コーン	玉葱 なす にんにく 野菜ジュース きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも	アーモンド 油	760	24.4	26.5	
17	金											

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※米は八女市でとれた「元気つくし」を使用しています。

※7月17日(金)のアスパラガスは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

----- 夏を元気に過ごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



めざせ！！
子どもたちの記憶に残る学校給食日本一！

より多くの種類の食材を味わう体験を！！

今月は、インド料理のナン、「沖縄県」や「宮崎県」の郷土料理をとり入れています。