

7月予定献立表

ーよく噛んで食べようー

実施回数 15回 平均エネルギー 781kcal
平均たんぱく質 27.9g

加古川市教育委員会
神野台学校給食センター

日	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
献立	半夏生メニュー □麦ご飯 たこ混ぜご飯（具） ●牛乳 キャベツのごま酢和え 豚汁 パインアップル（フローズン）	□ご飯（小） ●牛乳 まぐろカツ アスパラサラダ 柑橘ドレッシング カムジャタン	□ご飯 ●牛乳 鰯の生姜煮 ※切干し大根の甘酢和え かきたま汁	□麦ご飯 夏野菜カレー（ルウ） ●牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	セタメニュー □ご飯（小） ●牛乳 とびうおフライ キャベツのシークワサー和え セタ汁	□ご飯 ●牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き おかひじきとツナのサラダ 青じそドレッシング わかめのすまし汁	□ご飯（小） ●牛乳 大豆入りかき揚げ ※ちりめんたくあん 玉ねぎのみそ汁	□ご飯 ●牛乳 煮込みハンバーグ ポイル野菜 白いんげん豆の豆乳スープ	□コッペパン（個包装） ●牛乳 ホキの香草揚げ トマトパスタソテー 野菜スープ 黒豆きなこクリーム	□ご飯（小） ●牛乳 チンジャオロース 春巻き 中華スープ
副食材料	□大麦 □強化米 ○たこ △人参 こんにやく 里芋 ※切り昆布 ●キャベツ ▲油揚げ □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 煮干しだし ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ▲酢 □砂糖 薄口しょうゆ ●ごま油 ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ △人参 ▲玉ねぎ ▲じゃが芋 ▲もやし ▲ねぎ ○みそ 煮干しだし ▲パインアップル（フローズン）1袋	○□まぐろカツ 1個 ■揚げ油 △アスパラガス ▲キャベツ △人参 柑橘ドレッシング ○豚肉 酒 ○豆腐 ○じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △しら ▲にんにく ▲生姜 薄口しょうゆ コチジャン 濃口しょうゆ □砂糖 塩 煮干しだし	○いわし素焼き 1切 ▲生姜 □砂糖 濃口しょうゆ ▲切干し大根 △人参 ▲きゅうり ▲酢 □砂糖 薄口しょうゆ 塩 ■ごま油 ■白ごま ○かまぼこ ○卵 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 薄口しょうゆ □でんぶん（とうもろこし） □上新粉 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○豚肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 カレー粉 塩・こしょう ▲なす ■オリーブ油 ▲かぼちゃ ■オリーブ油 ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 □ズッキーニ □カレールウ1 □カレールウ2 ケチャップ ポークビヨン とんかつソース 濃口しょうゆ ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ▲とうもろこし ■ごまドレッシング ●ヨーグルト 1個	○□とびうおフライ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワサー果汁 ○豆腐 ○そうめん ○星かまぼこ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○鶏肉 塩・こしょう 塩こうじ ○赤みそ ■白ごま ■ごま油 △ねぎ ○まぐろ油漬け 酒 △おかひじき ▲キャベツ △人参 青じそドレッシング ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○大豆水煮 ○いか ○ちくわ □さつま芋 □ごぼう △人参 △小麦粉 塩 ■揚げ油 ▲切干し大根 ●ちりめんじゃこ ▲刻みたくあん 濃口しょうゆ □砂糖 ■油 ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ □汁ふ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○ハンバーグ 1個 △トマト水煮 ケチャップ デミグラスソース □砂糖 とんかつソース ▲キャベツ △人参 ○ベーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ○白いんげん豆ペースト △人参 △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう ○豆乳 □上新粉	□コッペパン（個包装）1個 ○ホキ ○パシルペースト ▲にんにく ▲塩・こしょう □でんぶん（とうもろこし） ■新粉 ▲ポークハム ▲玉ねぎ △小松菜 ▲しめじ △パセリ △トマト水煮 ■油 ▲ちくわ △トマトピューレ 濃口しょうゆ ○ミックスナー ▲玉ねぎ △人参 ▲じゃが芋 ▲とうもろこし ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう ■油 薄口しょうゆ ▲ノドワリ ■黒豆きなこクリーム 1袋	○豚肉 ▲にんにく △ピーマン ▲たけのこ水煮（せん切り） △人参 酒 塩・こしょう ■ごま油 □砂糖 濃口しょうゆ ○オイスターソース □でんぶん（とうもろこし） □上新粉 春巻き 1個 ■揚げ油 ○焼きたけ ○豆腐 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし

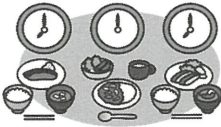
日	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）
献立	□ご飯 ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 香りとえ ※黒糖大豆	□ご飯 ●牛乳 カラフルオムレツ ケチャップ（チューブ） 鶏つくねスープ レモンゼリー	食育の日メニュー □ご飯（小） ●牛乳 鯖の南蛮漬け ごま和え かぼちゃのみそ汁	□ご飯 ●牛乳 フェジョアーダ 野菜ソテー 冷凍みかん
副食材料	○さば 1切 塩こうじ ●ひじき △人参 ○油揚げ △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ みりん 酒 ■ごま油 煮干しだし ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ こんにやく △人参 ▲大根 ○ちくわ ▲干しいたけ △ねぎ 煮干しだし 薄口しょうゆ 塩	○鶏肉 ○高野豆腐（サイコロ） ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ みりん 酒 煮干しだし ○焼き豚 ▲キャベツ △小松菜 △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ごま油 ○□黒糖大豆 1袋	○卵 ○チキンハム（サイコロ） ▲玉ねぎ △人参 △ピーマンミックス △パセリ 顆粒中華だし 塩・こしょう ■油 ■豆乳バター ケチャップ（チューブ） ○鶏つくね ○緑豆春雨 ▲キャベツ △人参 ▲玉ねぎ ▲干しいたけ △ねぎ ▲生姜 ポークビヨン 煮干しだし 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 □レモンゼリー 1個	○さわら 塩・こしょう □でんぶん（とうもろこし） □上新粉 ■揚げ油 ▲玉ねぎ △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 塩 ▲キャベツ △人参 ▲小松菜 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 煮干しだし 煮干しだし（1cm角） △かぼちゃ △人参 ▲玉ねぎ ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○豚肉 ○ミックスビーンズ ○ひよこ豆 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲にんにく △パセリ デミグラスソース ケチャップ □三温糖 ポークビヨン 塩・こしょう ■油 ○ポークウィンナー △小松菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲マカロニ ▲とうもろこし 塩・こしょう 濃口しょうゆ ■油 ▲冷凍みかん 1個



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	ビタミンC	野菜、果物、いも類など
--------	----------------	-------	-------------

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！



ななか GoGo 食育劇場

なつやさい 夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!



ななかやさい 夏の日は暑から力をもたせて栄養たっぷり!



君の体の熱中症! 食べくらたろ! 夏バテ



楽しい夏にしようね!

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材
◎物資等の都合により変更する場合があります。◎麦ごはんやわかめごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

★口座への入金をお願いします★
★次回給食費引落日：7月31日（水）[6月分]
9月2日（月）[7月分]