

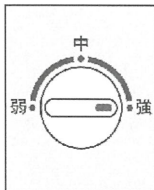
7月予定献立表

ーよく噛んで食べようー

実施回数 11回 平均エネルギー 787kcal  
平均たんぱく質 25.8g

加古川市教育委員会  
日岡山学校給食センター

| 日    | 1日(火)                                                                                                                                                                                | 2日(水)                                                                                                                                                                                         | 3日(木)                                                                                                                                                                                                                                  | 4日(金)                                                                                                                                                                                                                               | 7日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8日(火)                                                                                                                                                                                                                                          | 9日(水)                                                                                                                                                                                               | 10日(木)                                                                                                            | 11日(金)                                                                                                                                                                                                           | 14日(月)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立   | 半夏生メニュー<br>□麦ご飯(小)<br>●牛乳<br>たこ入りかき揚げ<br>なすのみそ汁<br>福神漬け                                                                                                                              | 国際交流メニュー<br>□ご飯<br>●牛乳<br>フェジョアード<br>おかひじきとツナのサラダ<br>青じそドレッシング<br>※アーモンド                                                                                                                      | □ご飯(小)<br>●牛乳<br>豚じゃが<br>※きんぴら大豆<br>パインアップル(フローズン)                                                                                                                                                                                     | □ご飯<br>●牛乳<br>鯖のレモンみそ煮<br>親鶏の甘酢和え<br>すまし汁<br>味付けのり                                                                                                                                                                                  | 七夕メニュー<br>□酢飯(小)<br>ちらし寿司(具)<br>●牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ<br>七ツ汁<br>メロンゼリー<br>陵南中トライやる立案メニュー                                                                                                                                                                                        | □ご飯<br>夏野菜カレー(ルウ)<br>●牛乳<br>ツナサラダ<br>コールスロードレッシング<br>チーズ                                                                                                                                                                                       | 食育の日メニュー<br>□ご飯<br>●牛乳<br>千草焼き<br>かぼちゃのみそ汁<br>ひじきふりかけ                                                                                                                                               | □ご飯<br>●牛乳<br>かぼちゃひき肉サンドフライ<br>わかめのみそ汁<br>きゅうり漬け                                                                  | □コッペパン(個包装)<br>●牛乳<br>パンツェロッティ<br>ピーンズサラダ<br>ごまドレッシング<br>イタリアンスープ<br>ブルーベリージャム                                                                                                                                   | □麦ご飯(小)<br>●牛乳<br>ホイコーロー<br>ぎょうぎスープ<br>フルーツポンチ                                                                                                                                                                                                                    |
| 副食材料 | □大麦<br>□強化米<br>○大豆水煮<br>○たこ<br>○ちくわ<br>●かえりちりめん<br>△かぼちゃ<br>▲ごぼう<br>△人参<br>□小麦粉<br>塩<br>■揚げ油<br>▲なす<br>○豆腐<br>○油揚げ<br>□じゃが芋<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>▲えのきたけ<br>△ねぎ<br>○みそ<br>煮干しだし<br>▲福神漬け | ○豚肉<br>○ミックスピーンズ<br>○ひよこ豆<br>□じゃが芋<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>△にんにく<br>△パセリ<br>デミグラスソース<br>ケチャップ<br>□三温糖<br>ポークビヨン<br>塩・こしょう<br>■油<br>○まぐろ油漬け<br>酒<br>△おかひじき<br>▲キャベツ<br>△人参<br>青じそドレッシング<br>■アーモンド 1袋 | ○豚肉<br>□じゃが芋<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>こんにゃく<br>△きやいんげん<br>□砂糖<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>酒・みりん<br>煮干しだし<br>○豚肉<br>▲ごぼう<br>△人参<br>○大豆水煮<br>こんにゃく<br>■白ごま<br>□砂糖<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>酒・みりん<br>■ごま油<br>■油<br>一味唐辛子<br>煮干しだし<br>▲パインアップル(フローズン) 1袋 | ○さば<br>▲生姜<br>▲にんにく<br>○砂糖<br>○白みそ<br>酒・みりん<br>▲レモン果汁<br>○親鶏素焼き<br>▲キャベツ<br>▲もやし<br>△人参<br>□砂糖<br>薄口しょうゆ<br>酢・塩<br>■白ごま<br>■ごま油<br>○かまぼこ<br>○豆腐<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>▲えのきたけ<br>□汁ふ<br>△ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>煮干しだし<br>だし昆布<br>●味付けのり 1袋 | すし酢<br>□強化米<br>○焼きあなご<br>○高野豆腐(刻み)<br>△人参<br>▲とうもろこし<br>▲ごぼう<br>▲グリーンピース<br>▲干しいたけ<br>□砂糖<br>薄口しょうゆ・濃口しょうゆ<br>煮干しだし<br>だし昆布<br>○ちくわ(40g) 2切<br>○小麦粉<br>●あおさ粉<br>■揚げ油<br>○豆腐<br>□そうめん<br>○星かまぼこ<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>▲えのきたけ<br>▲ねぎ<br>塩・薄口しょうゆ<br>煮干しだし<br>だし昆布<br>□メロンゼリー 1個 | ○豚肉<br>■油<br>▲にんにく<br>▲生姜<br>○カレー粉<br>塩・こしょう<br>▲なす<br>■オリーブ油<br>△かぼちゃ<br>■オリーブ油<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>□じゃが芋<br>▲ズッキーニ<br>□カレーウ1<br>□カレーウ2<br>ケチャップ<br>ポークビヨン<br>とんかつソース<br>濃口しょうゆ<br>酒<br>○まぐろ油漬け<br>酒<br>▲キャベツ<br>△人参<br>コールスロードレッシング<br>●チーズ 2個 | ○卵<br>○鶏ひき肉<br>○おから<br>△人参<br>▲ごぼう<br>△ねぎ<br>酒<br>□砂糖<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>■油<br>煮干しだし<br>煮揚げ(1cm角)<br>△かぼちゃ<br>▲玉ねぎ<br>▲えのきたけ<br>△ねぎ<br>○みそ<br>煮干しだし<br>●ひじき<br>○かつお節<br>■白ごま<br>□砂糖<br>濃口しょうゆ<br>みりん | かぼちゃひき肉サンドフライ 1個<br>■揚げ油<br>●わかめ<br>○豆腐<br>○油揚げ<br>□じゃが芋<br>▲大根<br>△人参<br>▲えのきたけ<br>△ねぎ<br>○みそ<br>煮干しだし<br>▲きゅうり漬 | □コッペパン(個包装) 1個<br>パンツェロッティ 1個<br>■揚げ油<br>○白いんげん<br>▲キャベツ<br>▲大根<br>△人参<br>■ごまドレッシング<br>○卵<br>●粉チーズ<br>□パン粉<br>○ベーコン<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>▲とうもろこし<br>△ほうれん草<br>ポークビヨン<br>チキンビヨン<br>薄口しょうゆ<br>塩・こしょう<br>□ブルーベリージャム 1袋 | □大麦<br>□強化米<br>○豚肉<br>▲キャベツ<br>▲玉ねぎ<br>△人参<br>△ピーマン<br>▲にんにく<br>オイスターソース<br>○赤みそ<br>□砂糖<br>酒・濃口しょうゆ<br>トウバンジャン<br>■ごま油<br>水ぎょうぎ<br>△人参<br>▲玉ねぎ<br>▲もやし<br>△にら<br>▲生姜<br>ポークビヨン<br>塩・こしょう<br>酒・薄口しょうゆ<br>■ごま油<br>煮干しだし<br>□白桃ダイゼリー<br>▲りんごシロップ漬け<br>▲パイン缶<br>□サイダー |

| 日    | 15日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17日(木) | 18日(金) | 22日(火) |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| 献立   | <div><div><input type="checkbox"/>ご飯</div><div><input checked="" type="checkbox"/>牛乳</div><div>高野豆腐の揚げ煮</div><div>キャベツのシークワーサー和え</div><div>中華卵スープ</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>7/16(水)～22(火)は、個人懇談等学校行事のため、給食実施日ではありません。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |        |
| 副食材料 | <div><div><input type="checkbox"/>高野豆腐(サイコロ)</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div><div>塩・こしょう</div><div><input checked="" type="checkbox"/>揚げ油</div><div><input type="checkbox"/>砂糖</div><div>濃口しょうゆ</div><div>みりん</div><div><input checked="" type="checkbox"/>白ごま</div><div><input checked="" type="checkbox"/>キャベツ</div><div><input type="checkbox"/>人参</div><div><input type="checkbox"/>砂糖</div><div>酢</div><div>薄口しょうゆ</div><div><input checked="" type="checkbox"/>シークワーサー果汁</div><div><input type="checkbox"/>ベーコン</div><div><input type="checkbox"/>卵</div><div><input checked="" type="checkbox"/>玉ねぎ</div><div><input checked="" type="checkbox"/>白菜</div><div><input type="checkbox"/>人参</div><div><input checked="" type="checkbox"/>えのきたけ</div><div><input type="checkbox"/>ねぎ</div><div>塩・こしょう</div><div>薄口しょうゆ</div><div>煮干しだし</div><div>ポークビヨン</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div><div><input checked="" type="checkbox"/>ごま油</div></div> | <div><div><div><div></div><div>エコを意識して上手に使いよう！</div></div><div>冷蔵庫クイズ</div></div><div><div>地球に優しいエコを<br/>意識して、冷蔵庫の<br/>使い方を考える<br/>クイズです。</div><div></div></div><div>なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)</div><div><div><div><p>① とびらの開け閉め<br/>はすばやく行う。</p></div><div><p>② 食品はなるべく<br/>すき間なくつめる。</p></div><div><p>③ 温かいものは冷ま<br/>してから入れる。</p></div><div><p>④ 食品はとりあえず<br/>全部入れておく。</p></div><div><p>⑤ 冷蔵庫内の温度は<br/>強めに設定する。</p></div></div><div><div>こたえ ① ③</div><div>(②: 詰め込み過ぎないようにする/④: 冷蔵しなくてもよい食品がある/⑤: 適切な温度を設定する)</div></div></div></div> |        |        |        |

陵南中学校の現3年生が日岡山学校給食センターへトライやるのウィークにきました。その活動の中で、「七夕」をテーマにした献立を考えてくれました。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

容器の衛生ポイント

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

出典:月刊「学校給食」

かむってすごい！



歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

○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。

給食費引落日：7月31日(木) [6月分] 9月1日(月) [7月分] ★口座への入金をお願いします★