

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 780kcal
平均たんぱく質 26.2g

加古川市教育委員会
神野台学校給食センター

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 □麦ご飯(小) ●牛乳 たこ入りかき揚げ なすのみそ汁 福神漬け	国際交流メニュー □ご飯 ●牛乳 フェジョアード おかひじきツナのサラダ 青じそドレッシング ※アーモンド	□ご飯(小) ●牛乳 コロッケ ポイルキャベツ 中濃ソース 玄米スープ ヨーグルト	□ご飯 ●牛乳 鯖のレモンみそ煮 親鶏の甘酢和え すまし汁 味付けのり	七夕メニュー □酢飯(小) ちらし寿司(具) ●牛乳 ちくわの磯辺揚げ 七夕汁 メロンゼリー 陵南中トライやる立案メニュー	□ご飯(小) ●牛乳 ホイコーロー ぎょうぎスープ フルーツポンチ	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 干草焼き かぼちゃのみそ汁 ひじきふりかけ	□コッパン(個包装) ●牛乳 パンツェロッティ ビーンズサラダ ごまドレッシング イタリアンスープ ブルーベリージャム	□ご飯 夏野菜カレー(ルウ) ●牛乳 ツナサラダ コールスロードレッシング チーズ	□麦ご飯(小) ●牛乳 高野豆腐の揚げ煮 キャベツのシークワサー和え 中華卵スープ
副食材料	□大麦 □強化米 ○大豆水煮 ○たこ ○ちくわ ●かえりちりめん △かぼちゃ ▲ごぼう △人参 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ▲なす ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし ▲福神漬け	○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 ポークブイヨン 塩・こしょう ■油 ○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 ■アーモンド 1袋	□コロッケ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ 中濃ソース ○ベーコン ▲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 △玄米(α化米) △パセリ ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう ●ヨーグルト 1個	○さば 1切 ▲生姜 ▲にんにく ○砂糖 ○白みそ 酒・みりん ▲レモン果汁 ○親鶏素焼き ▲キャベツ ▲もやし △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 煮干ししょうゆ だし昆布 酢・塩 ■白ごま ■ごま油 ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ □汁ふ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布 ●味付けのり 1袋	すし酢 □強化米 ○焼きあなご ○高野豆腐(刻み) △人参 ▲とうもろこし ○ごぼう ▲グリーンピース ▲干ししいたけ □砂糖 薄口しょうゆ・濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし だし昆布 ○ちくわ(40g) 2切 ○小麦粉 ●あおさ粉 ■揚げ油 ○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 □メロンゼリー 1個	○豚肉 ▲キャベツ ▲玉ねぎ △人参 △ピーマン ▲にんにく ▲オイスターソース ○赤みそ □砂糖 酒・濃口しょうゆ トウバンジャン ■ごま油 ■油 水ぎょうざ △人参 ▲玉ねぎ ▲もやし △人参 ▲生姜 ポークブイヨン 塩・こしょう 酒・薄口しょうゆ 煮干しだし ひじき ○かつお節 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん	○卵 ○鶏ひき肉 ○おから △人参 ▲ごぼう △ねぎ 酒 □砂糖 薄口しょうゆ 塩 ■油 煮干しだし 煮揚げ(1cm角) △かぼちゃ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし ●ひじき ○かつお節 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん	□コッパン(個包装) 1個 パンツェロッティ 1個 ■揚げ油 ○白いんげん ▲キャベツ ▲大根 △人参 ■ごまドレッシング ○卵 ●粉チーズ □パン粉 ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲とうもろこし △ほうれん草 ポークブイヨン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう □ブルーベリージャム 1袋	○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 ポークブイヨン とんかつソース 濃口しょうゆ 酒 ○まぐろ油漬け ▲キャベツ △人参 コールスロードレッシング ●チーズ 2個	□大麦 □強化米 ○高野豆腐(サイコロ) □でんぶん 塩・こしょう ■揚げ油 濃口しょうゆ みりん ■白ごま ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワサー果汁 ○ベーコン ○卵 ▲玉ねぎ ▲白菜 △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩・こしょう 薄口しょうゆ 煮干しだし ポークブイヨン □でんぶん ■ごま油

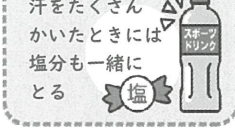
陵南中学校の現3年生が日岡山学校給食センターへ
トライやるウィークに来ました。その活動の中で、
「七夕」をテーマにした献立を考えてくれました。

日	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	22日(火)
献立	□ご飯 ●牛乳 豚じゃが ※きんぴら大豆 パインアップル(フローズン)	□ご飯 ●牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ わかめのみそ汁 きゅうり漬け	□ご飯 ●牛乳 鶏肉のチリソース こぶき芋 春雨汁	□麦ご飯 ●牛乳 五目煮 ふーチャンプル	□ご飯 そばろご飯(具) ●牛乳 ※きびなごから揚げ みそけんちん
副食材料	○豚肉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 こんにゃく △きやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○豆腐 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにゃく ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし ▲パインアップル(フローズン) 1袋	かぼちゃひき肉サンドフライ 1個 ■揚げ油 ●わかめ ○豆腐 ○油揚げ △トマト水煮 ▲生姜 □じゃが芋 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし ▲きゅうり漬	○鶏肉 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 △トマト水煮 ▲生姜 ▲にんにく ケチャップ チリパウダー 酒 □砂糖 濃口しょうゆ ■油 □じゃが芋 塩・こしょう ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △緑豆春雨 △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ○野菜天ボール ○大豆水煮 □じゃが芋 こんにゃく ▲大根 △人参 ▲きやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○卵 ○厚揚げ(1cm角) ○豚肉 □すきやきふ ▲玉ねぎ □砂糖 濃口しょうゆ 塩 塩・こしょう ■ごま油	○まぐろ油漬け ▲生姜 酒 □砂糖 薄口しょうゆ ■白ごま ●あおさ粉 ●きびなごから揚げ ■揚げ油 食卓塩 ▲ごぼう △人参 ▲大根 ○豆腐 ○油揚げ ○ちくわ ▲しめじ △ねぎ ○みそ 煮干しだし

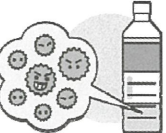
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント



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」



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★