平成28年7月分 献立予定表

【今月の目標】
好き嫌いなく食べよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー じゃがいも

日	曜		献立名	エネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂肪	体をつくるもとになる食品 たんぱく質・無機質	体の調子を整えるもとになる食品 カロテン・ビタミンC・無機質	エネルギー(kcal) 小 中
1	金	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのてりやき とうがんのカレーに　うめぼし 知多半島産の梅干し☆です。	ごはん じゃがいも　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ぶたにく　はんぺん　さば とりにく	たまねぎ　にんじん　こんにゃく しょうが　とうがん　うめぼし	641 822
4	月	ごはん 牛乳	ぶたじる えだまめコロッケ オクラのおかかあえ オクラのねばねばは，食物繊維で，整腸作用があります。	ごはん　こめあぶら　さとう えだまめコロッケ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ　こんぶ はなかつお	えのきたけ　だいこん　ごぼう　オクラ にんじん　こんにゃく　レモンかじゅう きゅうり　もやし　キャベツ　ねぎ	600 762
5	火	ごはん 牛乳	はっぽうさい やきぎょうざ(小2こ・中3こ) バンバンジーサラダ	ごはん　さとう　でんぷん ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか えび　ささみ	はくさい　チンゲンツァイ　たまねぎ にんじん　しいたけ　きゅうり　コーン ぎょうざ　しょうが　キャベツ　もやし	597 785
6	水	くろロールパン 牛乳	カレービーンズ とりにくのバジルやき シーフードサラダ	パン　さとう　オリーブあぶら じゃがいも　ドレッシング	ぎゅうにゅう　いか　だいず ウインナー　チーズ　とりにく	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり コーン	720 934
7	木	ごはん 牛乳	**たなばたセレクト** たなばたじる　ちらしずしのぐ セレクトA：サーモンフライ・さくらんぼゼリー セレクトB：キャベツいりメンチカツ ・まっちゃあんいりわらびもち	ごはん　さとう　こめあぶら まっちゃあんいりわらびもち でんぷん	ぎゅうにゅう　こうやどうふ たまご　ツナ　かまぼこ サーモンフライ キャベツいりメンチカツ	さくらんぼゼリー　しいたけ にんじん　きゅうり　しょうが　オクラ たまねぎ　ねぎ　えのきたけ	673 848
8	金	ごはん 牛乳	こうやどうふのたまごとじ けんちんしのだのあんかけ キャベツのサワーあえ	ごはん　さとう　でんぷん ごま	ぎゅうにゅう　こうやどうふ とりにく　たまご　かまぼこ けんちんしのだ	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ　キャベツ　きゅうり レモンかじゅう	700 882
11	月	ごはん 牛乳	マーボなす にくしゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんともやしのごまずあえ	ごはん　さとう　でんぷん ごまあぶら　ごま こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく にくしゅうまい　みそ	なす　たまねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが にんにく　あかピーマン　きピーマン きりぼしだいこん　きゅうり　コーン　もやし	662 854
12	火	ごはん 牛乳	つくってみよう！さんしょくどん なつやさいのみそしる れいとうみかん	ごはん　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　たまご　ツナ ぶたにく　あぶらあげ　みそ	さやいんげん　かぼちゃ　なす たまねぎ　ねぎ　れいとうみかん	608 759
13	水	わかめごはん 牛乳	たまふじる さけのごまみそマヨネーズやき ゴーヤチャンプルー ゴーヤは夏の野菜です。ビタミンCが多く含まれます。	わかめごはん　たまふ マヨネーズ　ごま	ぎゅうにゅう　とうふ　かまぼこ さけ　みそ　あつあげ　ぶたにく たまご　はなかつお	にんじん　えのきたけ　ねぎ にがうり　キャベツ　もやし	547 704
14	木	ソフトめん 牛乳	カレーソースかけ ベーコンポテト だいずとかいそうのサラダ・きざみのりつき サラダにきざみのりを混ぜて配ろう♪	ソフトめん　バター　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　のり　とりにく　ベーコン かまぼこ　あぶらあげ　だいず みりん　こんぶ　とさかのり　わかめ	にんじん　きゅうり　たまねぎ エリンギ　コーン　ねぎ	652 787
15	金	ミルクロールパン 牛乳	トマトとたまごのスープ ししゃもフライのレモンソースかけ(2ひ) フルーツのゼリーあえ マスカットゼリーで和えるよ	パン　さとう　こめあぶら でんぷん　ゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご ししゃもフライ	たまねぎ　にんじん　トマト パセリ　えのきたけ　もも パインアップル　レモンかじゅう	663 824
19	火	「南知多のお魚の日」 ナン 牛乳	ラタトゥイユ ハンバーグ たことなつやさいのマリネ ナンにラタトゥイユをはさんで食べてね♥	ナン　オリーブあぶら　さとう でんぷん　ドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たこ ハンバーグ	にんにく　しょうが　ズッキーニ なす　トマト　ピーマン　たまねぎ にんじん　えだまめ　きゅうり　コーン キャベツ　あかピーマン	560 635
				※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。		エネルギー摂取基準(kcal)	640 820

給食予定回数　12 回

今月の行事食

七夕（たなばた）

七夕は五節句の一つで，農耕を行うけん牛を種物（たなつもの），織物を行う織姫を機物（はたつもの）と呼び，二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。給食では7日（木）にセレクトをします。「七夕汁」には“天の川”に見立てた糸かまぼこが入っています☆

＜南知多のお魚の日＞

たこと夏野菜のマリネ

夏が旬！19日(火)に南知多町産の蛸を使います。

七夕セレクト

A

177kcal

カリッとあげたサーモンフライと国産さくらんぼのゼリーです♪

B

218kcal

愛知県産のキャベツ入りメンチカツと西尾市産の抹茶あん入りわらびもちです★

望ましいおやつについて考えよう

暑いと水分をとり過ぎ，食欲がなくなることがあります。冷たいアイスや飲料も時にはいいけれど，おすすめは**きゅうり**や**トマト**，**とうもろこし**などの夏野菜。水分もあり，夏に不足しがちなビタミン類もとれます。

「命の恵み　♥いただきます」

しらす干し　加工者　大岩勝代さん

しらすは９月に使います！２学期の給食開始日は９月２日（金）です♪

豊浜漁港で水揚げされます

しらす干し専用乾燥機です