

平成28年7月分 献立予定表

【今月の目標】
好き嫌いをなく食べよう

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	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	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	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 とりこ	たまねぎ にんじん こんにやく 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	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 こんにやく 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 はっぼうさい やきぎょうざ(小2こ・中3こ) パンパンジーサラダ	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 カレーピーンズ とりこくのバジルやき 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 とりこ	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
たなばたセレクト		ごはん さとう こめあぶら まっちゃんいりわらびもち 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し 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 とりこ 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	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	ソフトめん バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう のり とりこ 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び) フルーツのゼリーあえ	パン さとう こめあぶら でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう とりこ 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
「南知多のお魚の日」		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
				エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

給食予定回数 12回

今日の行事食

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。

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けず、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!

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★



豊浜漁港で水揚げされます

しらす干し専用乾燥機です

しらすはカルシウムたっぷり! おいしく味わってね!

しらす干し