

7月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		7月1日(火)		7月2日(水)	
正食(1人1食) たんぱく質(g)		712kcal 28.9g		587kcal 24.9g	
こんだて		たべものの三色分け		ぎゅうにゅう カレーピラフ マーマレードチキン えだまめのクリームスープ	
食品名		食品名		食品名	
使用量(g)		使用量(g)		使用量(g)	
牛乳 飲用		赤(あか)のたべもの		赤 牛乳 飲用	
献立に使用している食品を記載しています。		からだをつくるものになる		黄 牛乳 飲用	
玉ねぎ		からだのちようしをとのえる		黄 中華麺	
にんじん		黄(き)のたべもの		黄 小型コッペパン(40g)	
80.0		はたらくちからのもとなる		黄 小麦粉	
10.0		はたらくちからのもとなる		黄 塩	
食べ物の三色分けを書いています。		はたらくちからのもとなる		黄 しょうゆ	
赤「体をつくるもの」		はたらくちからのもとなる		黄 米油	
緑「体の調子をとのえるもの」		はたらくちからのもとなる		黄 ウィンナー(6mmカット)	
黄「はたらく力になるもの」		はたらくちからのもとなる		黄 にんじん	
☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。		はたらくちからのもとなる		黄 たまねぎ	
7月3日(木)		7月4日(金)		7月7日(月)	
604kcal		600kcal		703kcal	
21.5g		25.9g		24.1g	
ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが きゅうりとわかめのすのもの		ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプルー もずくスープ		ぎゅうにゅう とうもろこしごはん とりにくとなつやさいのあまからあげ たなばたじり	
食品名		食品名		食品名	
使用量(g)		使用量(g)		使用量(g)	
赤 牛乳 飲用		赤 牛乳 飲用		赤 牛乳 飲用	
赤 米		赤 米		赤 米	
赤 厚揚げ		赤 厚揚げ		赤 ぶたミンチ	
赤 ぶた肉		赤 ぶた肉		赤 厚揚げ	
黄 じゃがいも(精華町産)		黄 じゃがいも(精華町産)		黄 厚揚げ	
黄 系こんにやく		黄 系こんにやく		黄 たまねぎ	
緑 にんじん(精華町産)		緑 にんじん(精華町産)		緑 こいロしょうゆ	
緑 たまねぎ		緑 たまねぎ		緑 キャベツ	
緑 キムチ		緑 キムチ		緑 たまねぎ	
緑 ニラ		緑 ニラ		緑 にんじん	
黄 三温糖		黄 三温糖		黄 塩こじ	
黄 こいロしょうゆ		黄 こいロしょうゆ		黄 こいロしょうゆ	
黄 みりん		黄 みりん		黄 酒	
黄 コチジャン		黄 コチジャン		黄 上白糖	
黄 水		黄 水		黄 みりん	
赤 カットわかめ(乾)		赤 とり肉		赤 削り節	
赤 きゅうり		赤 もずく		赤 水	
緑 たまねぎ		緑 たまねぎ		緑 キャベツ	
緑 塩		緑 にんじん		緑 にんじん	
黄 上白糖		黄 えのきたけ		黄 きゅうり	
黄 うすロしょうゆ		黄 葉ねぎ		黄 こいロしょうゆ	
赤 とり肉		赤 とり肉		赤 レモン果汁	

7月10日(木)			7月11日(金)			7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)					
619kcal 29.5g			603kcal 27.5g			651kcal 25.7g			583kcal 29.2g			699kcal 21.3g					
ぎゅうにゅう しょくパン さけフライ そえキャベツ トマトスープ			ぎゅうにゅう ごはん なすぼうしのぶたみそどんのぐ とうふのすましじる			ぎゅうにゅう あじつけパン チキンとまめのトマトにこみ カラフルサラダ			ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき こまつなともやしのとさあえ ぐだくさんみそしる			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらなつやさいカレー わかめとコーンのサラダ セレクトデザート					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	食パン(80g)	1枚	黄	米	80.0	黄	味付けパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
赤	さけ(50g)	1切	赤	ぶた肉	40.0	赤	とり肉	30.0	赤	さわら(50g)	1切	赤	大麦	5.0			
塩	0.1	緑	にんにく	0.4	赤	ミックスビーンズ	30.0	緑	こいししょうゆ	2.0	黄	ぶたミンチ	30.0				
こしょう	0.01	緑	しょうが	0.4	緑	にんにく	0.2	緑	みりん	1.0	黄	オリーブオイル	1.0				
黄	小麦粉	8.0	黄	酒	1.0	緑	じゃがいも(精華町産)	45.0	酒	1.0	黄	赤ワイン	1.0				
水	6.0	黄	米油	0.5	緑	にんじん(精華町産)	11.0	黄	上白糖	0.5	塩	0.1	塩	0.1			
黄	パン粉	10.0	緑	なす	33.0	緑	たまねぎ	32.0	黄	片栗粉	0.2	こしょう	0.03	こしょう	0.03		
黄	米油	10.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	トマト水煮	15.0	水	1.7	緑	にんにく	0.3	緑	しょうが	0.6	
トンカツソース	4.0	緑	にんじん	11.0	赤	チリパウダー	0.2	緑	もやし	20.0	緑	しょうが	0.6	緑	カレー粉	0.8	
ウスターソース	2.0	緑	キャベツ	16.0	黄	オリーブオイル	1.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	にんじん(精華町産)	25.0	
赤ワイン	1.0	緑	葉ねぎ	4.0	黄	ケチャップ	8.0	赤	花かつお	0.5	緑	かぼちゃ(精華町産)	22.0	緑	オクラ	3.0	
黄	上白糖	0.3	黄	三温糖	2.0	黄	ウスターソース	2.0	黄	上白糖	0.5	緑	なす	22.0	緑	セロリー	2.0
緑	キャベツ	27.0	黄	みりん	1.5	黄	トンカツソース	2.0	黄	こいししょうゆ	0.8	緑	りんご	6.0	緑	チャツネ	4.0
塩	0.2	赤	こいししょうゆ	0.6	黄	こしょう	0.03	赤	ぶた肉	15.0	緑	ローリエ	0.01	緑	ココナツミルク	3.0	
赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	赤みそ	4.5	黄	三温糖	0.5	緑	にんじん	7.0	黄	塩	0.6	黄	こいししょうゆ	2.0
黄	じゃがいも(精華町産)	16.0	黄	信州みそ	1.5	黄	スूपベースチキン	5.0	緑	板こんにやく	10.0	黄	ウスターソース	1.0	黄	トンカツソース	2.0
緑	にんじん(精華町産)	16.0	黄	片栗粉	0.7	黄	水	50.0	緑	たまねぎ	22.0	黄	ケチャップ	5.0	黄	スूपベースチキン	10.0
緑	たまねぎ	32.0	赤	水	5.0	緑	キャベツ	32.0	緑	キャベツ	22.0	黄	米粉	4.0	黄	水	40.0
緑	トマト水煮	10.0	赤	とり肉	15.0	緑	きゅうり	6.0	緑	葉ねぎ	3.0	黄	ホールコーン	25.0	黄	カットわかめ(乾)	1.0
緑	パセリ(乾)	0.02	赤	豆腐	20.0	緑	赤ピーマン	6.0	赤	信州みそ	8.0	黄	上白糖	1.0	黄	酢	1.5
塩	0.3	緑	大根	16.0	緑	黄ピーマン	6.0	黄	削り節	2.0	黄	うすろしょうゆ	2.5	黄	セレクトデザート	1個	
こしょう	0.02	緑	たまねぎ	16.0	黄	オリーブオイル	0.5	水	100.0	黄	クリーム大福		黄	サイダーゼリー			
ケチャップ	5.0	緑	にんじん	11.0	黄	レモン果汁	0.9			黄	ももタルト						
うすろしょうゆ	2.0	緑	葉ねぎ	3.0	黄	上白糖	0.1										
スूपベースチキン	5.0	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2										
水	100.0	黄	うすろしょうゆ	3.0	黄	こしょう	0.01										
			削り節	1.0	黄	うすろしょうゆ	0.9										
			こんぶ(だし用)	0.3													
			水	100.0													
			11日 食育の日献立 ～みんなの好きな食べ物は何？～ 今月は… 京都府の公式キャラクター ”なす坊”の好きな「なす」			2学期の給食は 8月29日(金)から始まります。											

11日 食育の日献立

～みんなの好きな食べ物とは？～

今月は…
京都府の公式キャラクター
”なす坊”の好きな「なす」



2学期の給食は

8月29日(金)から始まります。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

- やさい(野菜)を** しっかり食べよう
- いぶん(水分)** 補給をこまめにしよう
- みんなで食事をする** 機会をつくろう

食事でエネルギーや栄養を
しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?

A **B**

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?

A **B**

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?

A **B**

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?

A **B**

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたらいい?

A 150グラム以上 **B** 350グラム以上

こたえ

Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3…A(大根は、冬野菜)
Q4…B(1本1本のひげに花粉することで粒が大きく成長する)
Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

スポーツをする人は
エネルギーや栄養素が
たくさん必要です!