



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(△)		エネルギー(kcal)					7月1日(水)		614kcal					
		たんぱく質(g)							24.8g					
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>こんだて</p> </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>たべものの三色分け</p> </div>						ぎゅうにゅう こがたコッペパン やきそば わかめスープ						
分類	食品名	使用量(g)					分類	食品名	使用量(g)					
	牛乳 飲用		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 献立に使用している食品を記載しています。 </div>					赤 牛乳 飲用	1本					
			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。 </div>					黄 小型コッペパン(40g)	1個					
			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる </div>					黄 中華麺	50.00					
			<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる </div>					赤 ぶた肉	25.00					
			<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> 黄(き)のたべもの はたらくちからのもとなる </div>					緑 にんじん	22.00					
緑	玉ねぎ	80.0						緑 たまねぎ	33.00					
緑	にんじん	10.0						緑 キャベツ	55.00					
			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 食べ物の三色分けを書いています。 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」 </div>					緑 もやし	20.00					
			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> ☆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。 </div>					黄 ウスターソース	1.00					
								黄 トンカツソース	3.00					
								黄 焼きそばソース	3.00					
								黄 米油	0.50					
								黄 塩	0.10					
								赤 こしょう	0.03					
								赤 青のり	0.10					
								赤 カットわかめ(乾)	0.30					
								赤 とり肉	10.00					
								黄 トック	20.00					
								緑 たまねぎ	26.00					
								緑 にんじん	8.00					
								緑 えのきたけ	9.00					
								塩	0.30					
								こしょう	0.03					
								うすろしょうゆ	3.00					
								黄 ごま油	0.50					
								スープベースチキン	4.00					
								水	100.00					
7月2日(木)		587kcal	7月3日(金)		614kcal	7月6日(月)		744kcal	7月7日(火)		615kcal	7月8日(水)		677kcal
		21.3g			25.8g			26.7g			21.9g			28.9g
ぎゅうにゅう ごはん とりじゃが ニラともやしのとさあえ			ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプルー はるさめスープ			ぎゅうにゅう ごはん とりにくとちくわのあまからあげ なつやさいのみそしる			ぎゅうにゅう とうもろこしごはん じゃがいものそばろに たなばたじる れいとうみかん			ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカン キャベツのマヨサラダ		
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	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	75.00	黄	ミルクパン(60g)	1個
赤	とり肉	30.00	赤	厚揚げ	35.00	赤	とり肉	50.00	赤	ホールコーン	15.00	赤	ぶたミンチ	30.00
黄	酒	1.00	赤	ぶた肉	30.00	緑	しょうが	1.00	緑	酒	1.00	緑	にんじん	21.00
黄	じゃがいも(精華町産)	77.00	緑	にんじん	18.00	黄	酒	1.00	黄	塩	0.30	緑	たまねぎ	88.00
緑	系こんにやく	15.00	緑	ゴーヤ	17.00	黄	片栗粉	15.00	赤	うすろしょうゆ	3.00	赤	手亡豆(乾)	30.00
緑	にんじん	16.00	赤	しょうが	1.10	赤	ちくわ	10.00	黄	こんぶ(だし用)	0.10	黄	ウスターソース	2.00
緑	たまねぎ	44.00	黄	米油	1.00	黄	米油	6.00	赤	どりミンチ	20.00	黄	トンカツソース	2.00
緑	さやいんげん	5.00	赤	信州みそ	6.50	黄	いりごま	1.00	黄	じゃがいも(精華町産)	50.00	緑	ケチャップ	15.00
黄	上白糖	3.00	黄	こいロしょうゆ	2.00	黄	上白糖	1.50	緑	にんじん	10.00	緑	トマトピューレー	5.00
黄	うすろしょうゆ	2.00	黄	三温糖	2.50	黄	みりん	1.00	緑	たまねぎ	27.00	緑	にんにく	0.20
黄	こいロしょうゆ	4.00	黄	酒	1.50	黄	こいロしょうゆ	4.00	黄	三温糖	1.50	黄	塩	0.40
黄	みりん	1.00	黄	酒	1.00	黄	酒	1.00	黄	うすろしょうゆ	2.00	黄	こしょう	0.01
黄	削り節	1.00	黄	トウバンジャン	0.10	赤	油揚げ	5.00	黄	こいロしょうゆ	1.50	黄	三温糖	0.50
黄	水	30.00	黄	片栗粉	0.60	赤	かぼちゃ	33.00	黄	酒	0.70	黄	チリパウダー	0.10
緑	ニラ	9.00	赤	とり肉	10.00	緑	たまねぎ	24.00	黄	みりん	0.70	黄	水	5.00
緑	もやし	38.00	黄	春雨	4.00	緑	なす	22.00	黄	片栗粉	0.70	緑	キャベツ	35.00
緑	こいロしょうゆ	2.00	緑	にんじん	11.00	緑	葉ねぎ	4.00	水	10.00	緑	にんじん	6.00	
黄	上白糖	1.00	緑	たまねぎ	33.00	赤	信州みそ	8.00	赤	どり肉	15.00	緑	きゅうり	8.00
赤	花かつお	0.50	緑	しいたけ	5.00	赤	削り節	2.00	黄	ビーフン	5.00	黄	ノンエッグマヨネーズ	6.00
			緑	パセリ(乾)	0.02	水	水	100.00	緑	にんじん	11.00	黄	こいロしょうゆ	0.50
			黄	塩	0.30				緑	たまねぎ	27.00	黄	酢	0.50
			黄	こしょう	0.03				緑	オクラ	6.00			
			黄	うすろしょうゆ	3.00				緑	削り節	1.00			
			黄	スープベースチキン	5.00				緑	こんぶ(だし用)	0.30			
			黄	水	100.00				緑	うすろしょうゆ	3.00			
									黄	塩	0.30			
									黄	水	100.00			
									緑	冷凍みかん	1個			
			<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 七夕汁 ビーフンを天の川に見立て、星の型抜き人参や、おくらが入った七夕らしさを感じる汁物です。 </div>											

7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)			
646kcal 29.1g		620kcal 32.5g		606kcal 21.5g		611kcal 24.7g		660kcal 21.0g			
ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのみそいため こまつなのごまあえ		ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき きりぼしだこんのにつけ さわにわん		ぎゅうにゅう あじつけパン ジャーマンポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう ケチャップライス とりにくのマスタードやき キャベツスープ		ぎゅうにゅう むぎごはん 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)
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	米	80.00	黄	米	80.00	黄	味付けパン(60g)	1個	黄	米	80.00
赤	ぶた肉	30.00	赤	さけ(50g)	1切	赤	ショルダーベーコン	12.00	黄	米油	0.50
緑	たまねぎ	42.00	黄	塩	0.30	黄	じゃがいも(精華町産)	66.00	黄	スूपベースチキン	3.00
緑	しょうが	1.00	赤	ぶた肉	10.00	緑	たまねぎ	22.00	赤	とり肉	10.00
赤	厚揚げ	80.00	緑	切り干し大根	5.50	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	にんじん	8.00
赤	板こんにやく	15.00	緑	にんじん	8.00	緑	にんにく	0.20	緑	たまねぎ	11.00
黄	三温糖	2.00	赤	ちくわ	5.00	黄	オリーブオイル	0.50	緑	しょうが	0.40
赤	信州みそ	6.00	黄	三温糖	1.50	黄	塩	0.20	緑	にんにく	0.20
	みりん	2.00	緑	こいロしょうゆ	2.00	赤	こしょう	0.01	緑	ホールコーン	8.00
	こいロしょうゆ	1.50	赤	みりん	1.50	赤	とり肉	10.00	黄	ケチャップ	25.00
	酒	1.00	赤	酒	1.00	黄	ABCマカロニ	5.00	黄	ウスターソース	3.00
	トウバンジャン	0.05	赤	水	10.00	緑	キャベツ	33.00	黄	上白糖	1.00
黄	米油	0.50	赤	ぶた肉	20.00	緑	にんじん(精華町産)	11.00	黄	塩	0.30
緑	葉ねぎ	3.00	緑	にんじん	11.00	緑	たまねぎ	22.00	黄	こしょう	0.01
黄	片栗粉	1.00	緑	たまねぎ	22.00	緑	セロリー	3.00	赤	とり肉(50g)	1切
	水	30.00	緑	葉ねぎ	3.00	緑	うすロしょうゆ	3.00	黄	粒マスタード	1.50
緑	こまつな(精華町産)	12.00	緑	つきこんにやく	10.00	黄	塩	0.30	黄	酒	1.00
緑	もやし	30.00	黄	うすロしょうゆ	3.00	黄	こしょう	0.03	黄	オリーブオイル	0.50
緑	にんじん(精華町産)	8.00	黄	酒	0.30	黄	白ワイン	1.00	黄	塩	0.10
黄	すりごま	1.00	黄	塩	0.30	黄	ローリエ	0.01	黄	こしょう	0.02
黄	上白糖	2.00	黄	こしょう	0.02	黄	スूपベースチキン	5.00	黄	三温糖	1.00
	こいロしょうゆ	1.00	黄	削り節	2.00	黄	水	100.00	緑	にんにく	0.20
			黄	水	100.00	赤			黄	こいロしょうゆ	2.00
						赤	ショルダーベーコン	3.00	黄	ホールコーン	25.00
						緑	にんじん	11.00	黄	ウスターソース	1.00
						緑	たまねぎ	44.00	黄	トンカツソース	2.00
						緑	キャベツ	33.00	黄	ケチャップ	5.00
						黄	塩	0.30	黄	スूपベースチキン	10.00
						黄	こしょう	0.03	黄	ターメリック	0.01
						黄	うすロしょうゆ	3.00	黄	米粉	3.00
						黄	スूपベースチキン	5.00	黄	水	30.00
						黄	水	100.00	黄	ホールコーン	25.00
									赤	カットわかめ(乾)	1.00
									黄	上白糖	1.00
									黄	酢	1.50
									黄	うすロしょうゆ	2.50
									黄	セレクトデザート	1個
										いちごプリン	
										サイダーゼリー	
										クリーム大福	

14日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
トマトの変身!「ケチャップ」

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。

成長期に大切な

たんぱく質

バランスよくとろう!

骨の成長に必須

カルシウム豊富な

バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。

※糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。

夏の食育クイズ

- 運動をしていて、たくさん汗をかいた時に適した飲み物はどれでしょう?
①コーラ ②緑茶 ③スポーツドリンク
- 日本で一番多くゴーヤを作っているのはどこでしょう?
①沖縄県 ②鹿児島県 ③高知県
- 大豆はある野菜が成長したものです。なんの野菜でしょう?
①さやえんどう ②枝豆 ③さやいんげん
- とうもろこしが大きく成長する前に収穫したものはなんと呼ばれているでしょう?
①ミニコーン ②ニューコーン ③ヤングコーン
- この中で夏野菜はどれでしょう?

★答え★
①コーラ②緑茶③スポーツドリンク (1) (2) (3) (4) (5)