



2022年

7月のこんだて

給食費口座振替日 7月25日(月)
通帳残高を確認のうえ前日までに
入金してください

西脇市立学校給食センター

| 日 | 1日(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) |
|---------|--|---|--|---|--|---|--|---|
| こんだて | ★半夏生献立★ □ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいためけんちんじる ♡たときゅうりのすのもの | □こくとうパン ○ぎゅうにゅう ☆なつやさいのミートソースやき やさいたっぷりポトフ △ゆでえだまめ | □ごはん ○ぎゅうにゅう ♡あじのたつたあげ たまねぎのみそしる きゅうりのわふう そくせきづけ | ★七夕献立★ □わけめごはん ○ぎゅうにゅう ♡とりにくのてりやき たなぼたじる ♡こまつなじゃこあえ □たなぼたゼリー | □げんりょうコッペパン ○ぎゅうにゅう ♡ぶたにくのかおりあげ ひやしちゅうか □ミルメーク | □ごはん ○ジョア なつやさいカレー ♡だいずサラダ ♡△ふくじんづけ | □パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ オクラのスープ うみとはたけのサラダ | □ごはん ○ぎゅうにゅう あげぎょうざ (幼小2こ、中3こ) あつあげのちゅうかにナムル |
| おかずのないう | ○ぶたにく △たまねぎ △にんにく □さとう ごまあぶら □かたくりこ トウバンジャン しょうゆ ○とうふ ○あぶらあげ □さといも △にんじん ねぎ △ほししいたけ □ごまあぶら しょうゆ しお にぼし ○たこ わかめ △きゅうり □さとう す しお | □くろざとう ○ぶたにくミンチ ○ピザチーズ △たまねぎ なす △ピーマン コーン □あぶら さとう ケチャップ ソース しお こしょう ○ウインナー □じゃがいも △だいこん △たまねぎ △にんじん △キャベツ △しめじ こしょう しお コンソメスープ | ○あじ △しょうが □こめこ あぶら しょうゆ さけ ○とうふ ○わかめ △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼし △きゅうり あおじそドレッシング しお | ○わかめごはんのもと ○とりにく □さとう あぶら しょうゆ みりん ○うおそうめん ○ほしがたかまぼこ △たまねぎ オクラ △にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ○ちりめんじゃこ △こまつな はくさい □さとう ごまあぶら しょうゆ | ○ぶたにく △しそごはんのもと □こめこ かたくりこ □あぶら しお こしょう ○ハム □ちゅうかめん △もやし △きゅうり △にんじん △ほししいたけ □ごま さとう □ごまあぶら しょうゆ す ようからしこ | ○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △かぼちゃ △なす △えだまめむきみ △にんにく □あぶら カレールー ソース カレーこ こしょう コンソメスープ ○だいず △キャベツ コーン △きゅうり □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ | ○ハンバーグ □さとう ケチャップ ソース あかワイン ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ オクラ △にんじん コンソメスープ しお こしょう ○ツナ ○ひじき △キャベツ △にんじん △きゅうり ノンエッグごまドレッシング しょうゆ | ○ぎょうざ □あぶら ○あつあげ ○とりにく むきえび △にんじん たまねぎ △チンゲンサイ △たけのこ しょうが △ほししいたけ □さとう ごまあぶら □かたくりこ ちゅうかスープ しょうゆ オイスターソース △もやし にんじん △ほうれんそう □ごま ごまあぶら □さとう す しょうゆ |
| こんだて | □ごはん ○ぎゅうにゅう ♡ぶたにくの しおこうじやき かぼちゃのみそしる ♡きんぴらごぼう | □パン ○ぎゅうにゅう ♡とりのからあげ コロコロやさいのスープ ♡ゆでとうもろこし □いちごジャム | □ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのごまみそかけ たまきじる ほうれんそうのおひたし | □ごはん ○ぎゅうにゅう ♡☆しろみぎかなの なんぼんづけ にらたまごスープ ♡きりぼしだいこんのサラダ | □ごはん ○ぎゅうにゅう ♡☆トマトぶたじゃが チンゲンサイの きんごまあえ ○あじつけのり | 中学校のみ □パン ○ぎゅうにゅう ♡チキンナゲット ♡パンキンポタージュ ♡ツナときゅうりのうめサラダ □オレンジゼリー(中学校) | ○とりにく ○たまご □さとう あぶら □かたくりこ こめこ しょうゆ さけ ○ベーコン ○ぎゅうにゅう △かぼちゃ △にんじん たまねぎ □バター こむぎこ しお こしょう コンソメスープ ○ツナ △キャベツ きゅうり △うめびしお □オリーブあぶら さとう す しょうゆ しお | |
| おかずのないう | ○ぶたにく □しおこうじ あぶら さけ しょうゆ ○とうふ △かぼちゃ △たまねぎ △にんじん △しめじ △ねぎ ○みそ にぼし ○さつまあげ △ごぼう ピーマン △にんじん △こんにやく □さとう ごまあぶら しょうゆ | ○とりにく △にんにく △しょうが □こめこ あぶら しょうゆ さけ ○にくだんご □じゃがいも △たまねぎ △えだまめむきみ △にんじん □あぶら コンソメスープ しお こしょう △コーン しお | ○さわら ○みそ □さとう ごま みりん ○さつまあげ ○あぶらあげ △にんじん △えのきたけ △しょうが ねぎ △こんにやく □ごまあぶら かたくりこ しょうゆ しお にぼし ○かつおぶし △ほうれんそう △もやし キャベツ △きゅうり しょうゆ | ○しろみぎかな △たまねぎ にんじん □こめこ あぶら さとう しお こしょう す しょうゆ とうがらしこ ○ベーコン ○とうふ たまご △たまねぎ にら △もやし にんじん □ごまあぶら □かたくりこ ちゅうかスープ しょうゆ △きりぼしだいこん △きゅうり コーン △キャベツ ノンエッグごまドレッシング しょうゆ | ○ぶたにく □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △にんにく △ダイストマト △バジルペースト □あぶら さとう コンソメスープ しお しょうゆ さけ △チンゲンサイ △えのきたけ □きんごま □ごまあぶら しょうゆ | | | |

暑さに負けない！ 熱中症予防

のどがかわく前にこまめに水分補給しよう。

汗を多くかいた時はスポーツドリンクを上手に活用しよう。

外に出る時はぼうしをかぶろう！

※都合により、食材の変更や、献立の実施日が変更となる場合があります。

- 印・・・おもにからだをつくるもとになるしよくひん
- 印・・・おもにエネルギーのもとになるしよくひん
- △印・・・おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしよくひん
- ♡印・・・かみかみメニュー
- ☆印・・・あたらしいメニュー



～ 今月使用する西脇産の食材 ～

7月の平均栄養供給量
()は文部科学省基準

| | 小学校 | 中学校 |
|-------|------------------|------------------|
| エネルギー | 655kcal (650) | 830kcal (830) |
| たんぱく質 | 26.9g (26.8) | 32.7g (34.3) |

7月の給食目標 バランスよく食べよう

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食材によって、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

食べ物の3つの働き

食べ物は、働きによって3つのグループに分けることができます。3つのグループの食材を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。

○ 体をつくる

肉・魚・たまご・海そう・牛乳など

□ エネルギーになる

ごはん・パン・めん・いも・油など

△ 体の調子をととのえる

やさい・くだもの・きのこなど

給食の組み合わせ

- 【主菜】** 肉・魚などの料理 おもに体をつくるもとになる食品です。
- 【副菜】** サラダや和え物 おもに体を調子を整えるもとになる食品です。
- 【牛乳】** 牛乳はカルシウムを多く含みじょうぶな骨を作ります。
- 【汁物】** みそ汁やスープ、煮物 水分補給としての役割とビタミンやミネラルを補う役割があります。
- 【主食】** ごはんやパン おもにエネルギーのもとになる食品です。