

7月給食だより



令和3年7月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1木	魚(すずき)のごまみそだれ 小松菜の和え物 五目汁	すずき みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	こまつな にんじん しらたき もやし にら チンゲンサイ	上白糖 いらごま でんぶん	585 27.8	682 30.2
2金	たこコロッケ ほうれんそうのおかか和え 冬瓜のすまし汁	かつお節 鶏肉 削り節 出し昆布	ほうれんそう とうがん にんじん 乾しいたけ	たこコロッケ 米ぬか油 上白糖	602 21.1	696 23.8
5月	ハムカツ こふきいも もち麦スープ いちごジャム	ポロニアカツ 焼豚 スープベース	乾燥パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	もち麦 じゃがいも いちごジャム 米ぬか油	641 21.8	826 27.4
6火	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七タゼリー	刻みあなご 錦糸卵 なると 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	三温糖 そうめん 七タゼリー	631 21.3	743 24.3
7水	皿うどん 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが 赤ピーマン きゅうり	皿うどん 米ぬか油 でんぶん 和風ドレッシング	643 24.1	832 30.1
8木	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ角切り 鶏肉 スープベース	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ とうもろこし	でんぶん ごま油 米ぬか油 ワンタンの皮	671 31.0	793 35.7
9金	サマーカレー フルーツよせ	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク	800 19.5	946 22.3
12月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) じゃがいものスープ	まぐろ油揚げ ベーコン コンソメ スープベース	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ レモン果汁 セロリー	ごま油 じゃがいも マヨネーズ	650 23.0	841 28.8
13火	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ 豆腐のすまし汁 やさしいふりかけ	いか ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 塩蔵わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ とうもろこし 葉ねぎ やさしいふりかけ	上白糖 オリーブ油 さつまいも天ぷら粉 米ぬか油	664 25.4	792 29.3
14水	豚肉とキムチの炒め物 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	はくさいキムチ 大豆もやし 葉ねぎ キャベツ ぶなしめじ なす かぼちゃ にんじん たまねぎ パインアップル	米ぬか油	656 24.7	775 28.3
15木	魚(あかえい)のしそレモン風味 枝豆 冬瓜の煮物	あかえいのから揚げ 鶏肉 削り節 うずら卵水煮	青じそ レモン果汁 枝豆 とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぶん	726 32.5	871 38.1
16金	カレー肉じゃが 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油揚げ 乾しいじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖	660 21.7	774 24.6
19月	ささみフライ (小袋とんかつソース) ポイルキャベツ ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ スズキニ たまねぎ にんじん 冷凍マト パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ	639 26.4	810 32.1
				基準値	650 21.0	830 27.0

※〇印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

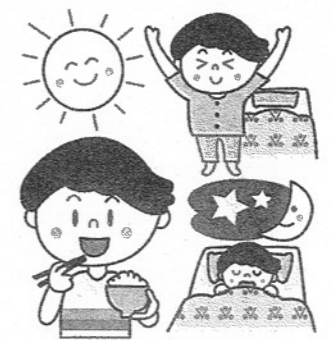
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材

淡路市産：米(塩田) たまねぎ(山田) 塩蔵わかめ(佐野)
鶏卵(南淡) すずき(塩田)
淡路島産：メークイン かぼちゃ きゅうり なす にんにく
葉ねぎ ピーマン 牛肉 牛乳 ひじき

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

な んでも食べて
食生活 丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

や さい(野菜)
をしっかり
食べよう

す 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

わたしたちが作っています



うすぐもさん



淡路ビーフ

暑い夏の季節がやってきましたね。
体も心も夏バテしないように、栄養バランスの
取れた美味しい給食をいっぱい食べて、
毎日元気で暑い夏を乗りきりましょう。



～6月の焼肉風丼～

県産水産物 学校給食提供事業により

あかえい(から揚げ)

をいただきました!

兵庫県産のあかえい(から揚げ)をいただきました。普段はあまりなじみのないようですが、実は明石海峡などでよく水揚げされる魚です。この時期が旬で、あっさりとしたくせのない味が特徴的です。しそレモン風味に味付けをして、7月15日(木)の給食で提供させていただきます。感謝の気持ちでいただきます。

☆給食センターニュース☆

6月1日(火)



淡路市の新任の先生方が研修に来てくれました。みなさんの給食を作っている様子を見学してもらいました。

季節のこんだて

2日(金)	たこコロッケ	13日(火)	モロヘイヤのかき揚げ
	冬瓜のすまし汁	14日(水)	豚肉とキムチの炒め物
6日(火)	あなご丼		夏野菜のみそ汁
	そうめん汁	七夕献立☆	パインアップル(個包装)
	七タゼリー	15日(木)	魚(あかえい)のしそレモン風味
8日(木)	ゆでとうもろこし		枝豆
9日(金)	サマーカレー		ズッキーニ入り 冬瓜の煮物
		19日(月)	ミネストローネスープ