



7月給食だより



令和5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	
③月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) ごぼうのコンソメスープ	まぐろ油漬 ベーコン コンソメ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁 ごぼう セロリー	ごま油 小袋マヨネーズ	667 21.3	877 26.2
4火	たことかぼちゃのかき揚げ さやいんげんのごま和え 冬瓜のすまし汁	たこ 鶏肉 削り節 出し昆布	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし さやいんげん とうがん にんじん 乾しいたけ	天ぷら粉 三温糖 米ぬか油 いりごま	599 20.1	720 23.2
⑤水	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん ケチャップ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー 冷凍ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 減量パン 小袋和風ドレッシング	747 29.2	975 35.5
6木	カレー肉じゃが ほうれんそうのいりどりと和え	豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう 冷凍ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 三温糖	546 21.5	642 24.1
7金	魚(たい)のしそレモン風味 小松菜のおひたし そうめん汁 七夕キラキラ餅(みかん)	たい なたと 塩蔵わかめ 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	青じそ レモン果汁 こまつな もやし にんじん 葉ねぎ キラキラ餅(みかん)	でんぷん 上白糖 米ぬか油 そうめん	656 25.8	740 27.6
⑩月	皿うどん フルーツヨーグルト和え	豚肉 スープベース ヨーグルト	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 みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 ナタデココ 野菜ゼリー	皿うどん 米ぬか油 減量パン でんぷん	658 20.8	858 25.7
11火	鶏肉のから揚げ チンゲンサイとコーンの和え物 だんごのみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 おじゃがもちボール	670 23.9	797 27.7
12水	サマーカレー 海藻サラダ	茎わかめ 赤とさか 赤まふのり わかめ 赤つのまた 鶏ささみ 牛肉 白しきのり	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 きゅうり	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク ごま油 麦ご飯	685 23.5	808 27.0
13木	さわらの西京焼き 枝豆 冬瓜の煮物	さারা 白みそ 鶏肉 うずら卵 水煮 削り節	枝豆 とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	三温糖 でんぷん	629 31.4	737 34.6
14金	豚肉のしょうが焼き(梅風味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ	豚肉 カットわかめ 糸かまぼこ ベーコン スープベース	しょうが ねり梅 たまねぎ きゅうり もやし にんじん とうもろこし パセリ	米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖 いりごま	644 25.5	773 29.5
18火	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 葉ねぎ ピーマン もやし しょうが かぼちゃ なす たまねぎ	米ぬか油 三温糖	613 22.2	731 25.4
⑬水	コロッケ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	豚肉 ベーコン スープベース	とうもろこし ズッキーニ パセリ たまねぎ にんじん 冷凍トマト	米ぬか油 淡路島コロッケ じゃがいも ABC マカロニ 黒糖パン	731 21.6	951 27.7
基準値					650 21.0	830 27.0

※○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ことがあります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産： 米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) 葉ねぎ(黒谷)
カットわかめ(佐野) にんにく(草香) メークイン(草香) たい
淡路島産： なす ピーマン チンゲンサイ きゅうり 牛肉コロッケ
牛肉 牛乳

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気がいっぱい毎日を送ってほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

夜更かしを控えましょう



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

☆給食センターニュース☆

5月23日(火)

淡路市の新任の先生方が研修にきてくれました。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。



5月29日(月)

給食センター見学! 中田小学校の2年生が来てくれました!



調理員さんになった気分☆

季節のこんだて

4日(火)	たことかぼちゃのかき揚げ
	さやいんげんのごま和え
	冬瓜のすまし汁
7日(金)	そうめん汁
	七夕キラキラ餅(みかん)
12日(水)	サマーカレー
13日(木)	枝豆
	冬瓜の煮物
14日(金)	豚肉のしょうが焼き(梅風味)
18日(火)	牛肉とピーマンの炒め物
	夏野菜のみそ汁
19日(水)	ゆでとうもろこし
	ミネストローネスープ
	ズッキーニ入り