

平成30年 7月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えい よう り ょう	ス プ ー ン		
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター (1・2) おやこに ひじきサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく さつまあげ たまご ひじき	にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ とうもろこし	幼 533 中 864	22.9 35.3	19.6 28.8	1.5 2.4
3火	チーズパン ぎゅうにゅう オムレツ やさいのトマトに オレンジ	チーズパン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうぎゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ フロッコリー トマト とうもろこし りんご オレンジ	幼 549 中 817	21.8 31.5	21.8 30.4	2.2 3.5
4水	ごはん ぎゅうにゅう やさいぎょうざ (1・2) なまあげとやさいのみそいため あじつきごさかな	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ なまあげ ぶたにく みそ ごさかな	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	幼 510 中 810	22.2 31.6	20.1 28.8	1.3 1.9
5木	ミニテーブルロール ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲッティ いんげんのみめまめサラダ パインヨーグルト	テーブルロール スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン チーズ ひよこまめ いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく えだまめ さやいんげん キャベツ とうもろこし	幼 598 中 797	23.1 31.3	19.8 26.2	2.1 3.1
6金	ごはん ぎゅうにゅう ハーブチキン にらいため たなばたじる ほしのデザート	こめ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うおめん かまぼこ	にら もやし しょうが にんじん しめじ キャベツ えのきたけ ねぎ	幼 513 中 741	24.4 31.8	14.0 16.2	2.4 3.1
9月	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう いかカツごまフライ ひじきときりほしのにももの じゃがいもみそしる	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ ひじき あぶらあげ みそ わかめ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ	幼 545 中 828	23.5 32.5	16.9 21.8	2.2 3.3
10火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こんさいのごまに のざわなづけ	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ えだまめ ほししいたけ のざわな	幼 515 中 784	21.3 29.6	18.8 23.6	2.1 2.9
11水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース しらたきのつるつるいため わかめスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン わかめ なた はんぺん	にんじん もやし しらたき こまつな とうもろこし ほししいたけ ねぎ	幼 506 中 771	20.2 28.1	19.0 24.3	2.4 3.5
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー かいそうサラダ ぶくじんづけ フィッシュビーンズ	むぎ こめ ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ごさかな だいず	たまねぎ にんじん なす りんご スッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	幼 578 中 936	21.6 31.0	19.4 26.9	2.6 4.1
13金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき たくあんあえ にらたまじる げんきヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし たまご とうふ なた ヨーグルト	たくあん キャベツ きゅうり にんじん にら ねぎ えのきたけ	幼 538 中 826	23.2 33.4	18.4 25.1	2.5 4.0
17火	ごはん ぎゅうにゅう えだまめしゅうまい (1・2) チンジャオロース れいとうみかん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	ピーマン パプリカ しょうが にんじん たけのこ にんにく たまねぎ みかん	幼 493 中 794	21.0 32.0	17.1 24.0	1.9 3.1
18水	コッパン チョコクリーム ぎゅうにゅう パンプキンシチュー チンゲンサイソー とうもろこし	コッパン チョコクリーム あぶら ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし エリンギ チンゲンサイ	幼 574 中 825	21.2 30.3	20.7 28.8	2.5 4.1
19木	ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ ごもくにくじゃが ひややっこ	こめ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき つきこんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ	幼 573 中 853	24.7 32.7	19.6 24.3	2.0 2.6

7月分の給食費の振替日は7月31日(火)です。

学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
	中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

*都合により、献立を変更することがあります。

梅雨が明けると、暑い夏が訪れます。



給食センターでは、暑さに負けないように、夏に

出回る野菜(トマト、きゅうり、なす、ピーマン、

スッキーニ、かぼちゃ、とうもろこしなど)を使った料理を

出します。夏の野菜のおいしさを味わってくださいね。

わたしは、かむ子ちゃん。
ななめの文字は、カミカミメニューよ。
よくかんでほしいの。

1 2 3 4...



6日は、**こんだて**です☆



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

夏休みの食生活 4か条

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は8月17日です。



平成30年 7月 よていこんだてひょう (B)

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター (1・2) おやこに ひじきサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ししゃも とりこ さつまあげ たまご ひじき	にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ とうもろこし	小	647	27.0	21.7	1.8	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう やさいぎょうざ (2) なまあげとやさいのみそいため あじつきごさかな	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ なまあげ ふたにく みそ ごさかな	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	小	654	26.7	24.7	1.6	
4	水	チーズパン ぎゅうにゅう オムレツ やさいのトマトに オレンジ	チーズパン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうぎゅう たまご ふたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー トマト とうもろこし りんご オレンジ	小	628	24.8	23.6	2.6	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ハーブチキン にらいため たなばたじる ほしのデザート	こめ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく うおめん かまぼこ	にら もやし しょうが にんじん しめじ キャベツ えのきたけ ねぎ	小	605	27.5	14.8	2.7	
6	金	ミニテーブルロール ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲッティ いんげんのまめまめサラダ パインヨーグルト	テーブルロール スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン チーズ ひよこめ いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく えだまめ さやいんげん キャベツ とうもろこし	小	656	25.8	22.1	2.5	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こんさいのごまに のざわなづけ	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま ふたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ えだまめ ほししいたけ のざわな	小	615	24.1	20.0	2.3	
10	火	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう いかカツごまフライ ひじきときりほしのにももの じゃがいものみそしる	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ふたにく ちくわ ひじき あぶらあげ みそ わかめ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ	小	655	26.8	18.8	2.6	
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー かいそうサラダ ぶくじんづけ フィッシュビーンズ	むぎ こめ ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ チーズ かいそう ごさかな だいず	たまねぎ にんじん なす りんご スッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	小	704	25.2	22.2	3.2	○
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース しらたきのつるつるいため わかめスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン わかめ なたと はんぺん	にんじん もやし しらたき こまつな とうもろこし ほししいたけ ねぎ	小	600	22.7	20.2	2.8	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう えだまめしゅうまい (2) チンジャオロース れいとうみかん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しゅうまい ふたにく	ピーマン パプリカ しょうが にんじん たけのこ にんにく たまねぎ みかん	小	645	27.1	21.0	2.6	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき たくあんあえ にらたまじる げんきヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし たまご とうふ なたと ヨーグルト	たくあん キャベツ きゅうり にんじん にら ねぎ えのきたけ	小	660	27.6	21.2	3.1	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ ごもくにくじゃが ひやっこ	こめ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりこ みそ ふたにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき つきこんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ	小	676	27.4	21.1	2.2	
19	木	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう パンプキンシチュー チンゲンサイソテー とうもろこし	コッペパン チョコクリーム あぶら ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりこ ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし エリンギ チンゲンサイ	小	666	25.0	23.9	3.1	○

7月分の給食費の振替日は7月31日(火)です。

学校給食 摂取基準	小 職	640 820	18~32 25~40	17.8~21.3 22.8~27.3	2.5未満 3.0未満
--------------	--------	------------	----------------	------------------------	----------------

*都合により、献立を変更することがあります。

梅雨が明けると、暑い夏が訪れます。



給食センターでは、暑さに負けないように、夏に出回る野菜(トマト、きゅうり、なす、ピーマン、

スッキーニ、かぼちゃ、とうもろこしなど)を使った料理を出します。夏の野菜のおいしさを味わってくださいね。

わたしは、かむ子ちゃん。
ななめの文字は、カミカミメニューよ。
よくかんでほしいの。



5日は、**こんだて**です☆



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、だらだらと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

夏休みの食生活 4か条

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

「伝統的七夕」に
星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、「多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は8月17日です。

