

# 令和4年 7月 よていこんだてひょう

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 リ 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)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	金 コッペパン いちごジャム ギョウにゅう カレーロールフライ ツナサラダ コーンスープ	コッペパン あぶら パンこ じゃがいも パター ルウ ジャム なまクリーム ドレッシング	ギョウにゅう ハム まぐろ	にんじん きゃべつ たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし レモン	幼 小 中	582 668 820	20.0 22.8 27.1	23.2 26.2 31.0	2.5 3.0 3.8	○
4	月 ごはん ギョウにゅう にらまんじゅう(1・1・2) ナムル マーボードーフ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく とうふ	にんじん にら こまつな もやし たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	511 619 844	21.5 24.9 33.0	19.1 21.1 27.5	1.8 2.1 3.0	○
5	火 ごはん ギョウにゅう さけのしおやき じゃがいものそぼろに あじつけのり レモンゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	ギョウにゅう さけ ぶたにく なまあげ のり	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ しょうが	幼 小 中	489 605 770	21.4 25.9 31.5	16.2 18.4 21.6	1.4 1.7 2.1	
6	水 ソフトフランスパン ギョウにゅう ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ こめこのポタージュスープ	ソフトフランスパン パター じゃがいも こめこ こま なまクリーム ドレッシング	ギョウにゅう とうにゅう たまご ベーコン いんげんまめ チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	幼 小 中	514 600 774	21.3 24.1 30.4	21.3 23.9 29.9	1.7 2.0 2.6	○
7	木 ごはん ギョウにゅう ほしのハンバーグ かぼちゃサラダ たなばたじる	こめ あぶら さとう マヨネーズ	ギョウにゅう ハンバーグ うおめん いんげんまめ かまぼこ	にんじん たまねぎ フルーン かぼちゃ とうもろこし こまつな きゅうり しいたけ えのきたけ	幼 小 中	542 639 821	16.9 19.5 24.0	19.9 20.3 22.9	2.1 2.4 3.0	
8	金 ごはん ギョウにゅう ショーロンポー(1・2・2) ごもくちゅうかに こんぶつくだに	こめ あぶら かたくりこ ごま こむぎこ ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたにく こんぶ えび いか	にんじん きゃべつ もやし たけのこ しいたけ きくらげ こまつな にんにく	幼 小 中	463 620 765	20.4 25.4 30.8	15.2 19.9 21.3	1.6 2.2 2.6	
11	月 ごはん ギョウにゅう さばごまみそかけ つぼづけあえ たまごスープ	こめ さとう ごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ギョウにゅう さば みそ たまご なると	にんじん きゃべつ きゅうり つぼづけ ほうれんそう たまねぎ しいたけ しょうが	幼 小 中	510 605 772	20.3 22.4 27.3	20.5 21.2 24.9	2.1 2.5 3.2	
12	火 ごはん ギョウにゅう とりのしおこうじあげ やさしいため じゃこぶりかけ	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう	ギョウにゅう とりにく ぶたにく こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん きゃべつ もやし ビーマン たけのこ たまねぎ しめじ パプリカ きくらげ しょうが にんにく	幼 小 中	525 654 835	22.6 26.8 32.7	20.0 23.0 27.1	1.9 2.3 2.9	
13	水 ミニテーブルロール ギョウにゅう じゃがばたちゃきん やさいサラダ スパゲッティミートソース カレーパリッシュ	テーブルロール さとう パター あぶら スパゲッティ じゃがいも ドレッシング ごま こむぎこ	ギョウにゅう たいす たまご ぶたにく チーズ とりにく とりレバー こまかな	にんじん きゅうり もやし トマト とうもろこし たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが	幼 小 中	600 657 799	24.6 27.6 32.5	21.8 23.5 27.1	2.4 2.8 3.4	
14	木 ごはん ギョウにゅう あじフリッター(1・1・2) きりほしだいこんのやきそばふう とんじる ヨーグルト	こめ あぶら さといも こむぎこ	ギョウにゅう ヨーグルト あじ ぶたにく とうふ かつおぶし あおりの みそ	にんじん きりほしだいこん もやし ビーマン きくらげ ねぎ だいこん こまつな	幼 小 中	516 614 812	23.2 26.2 33.8	17.1 18.2 23.7	1.7 2.0 2.6	
15	金 むぎごはん ギョウにゅう なつやさいカレー かいそうサラダ ぶくじんづけアップルシャーベット	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく チーズ かいそう	にんじん たまねぎ なす りんご ズッキーニ えだまめ こんにゃく こまつな とうもろこし ぶくじんづけ しょうが にんにく	幼 小 中	535 661 884	18.2 21.7 27.2	18.8 21.8 26.1	2.7 3.4 4.3	○
19	火 ごはん ギョウにゅう いかレモンに ひじきのいそに みそしる ブルーベリーゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ りんご ゼリー	ギョウにゅう わかめ いか ひじき ぶたにく あぶらあげ やきちくわ みそ	にんじん えだまめ こんにゃく きゃべつ たまねぎ レモン	幼 小 中	509 621 779	23.2 27.8 33.6	15.8 17.8 20.3	2.2 2.7 3.4	

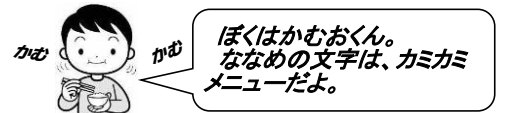
(7月分の給食費の振替日は8月1日(月)です。)

学校給食 摂取基準	幼	小	中
	490	650	830
	15.9~24.5	21.1~32.5	26.9~41.5
	10.8~16.3	14.4~21.6	18.4~27.6
	1.5未満	2.0未満	2.5未満

\*都合により、献立を変更することがあります。

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごろです。  
急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な  
運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができま  
す。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい  
食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



**★適度な運動**

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

**★しつかり睡眠**

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

**★バランスのよい食事**

量は質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

**★こまめな水分補給**

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

◎7日は、七夕給食です。

