

7月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

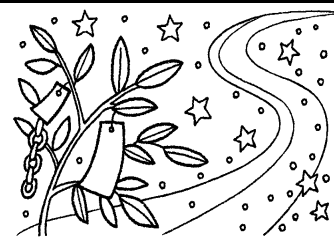
令和3年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	木	パン ミネストローネ グリーンサラダ 牛乳	584	669	ぎゅうにゅう ウイン ナー	パン じゃがいも マカロニ オリーブオ イル	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ほうれんそう きゅうり ブロッコリー	東海南 期末テ
2	金	ごはん きんぴらごぼう おかかあえ 牛乳	608	723	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん ちくわ かつおぶし	ごはん	ささがきごぼう にんじん こんにやく いんげん キャベツ ほうれんそう	
5	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 ひじきときゅうりの酢のもの ゆかりふりかけ	599	711	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ちくわ ツナ	ごはん	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース こんにやく ひじき きゅうり キャベツ ゆかり	
6	火	パン 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	675	787	ぎゅうにゅう ハン バーグ	パン マカロニ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ	
7	水	ちらし寿司 三色和え 七タ汁 七タゼリー 牛乳	589	698	ぎゅうにゅう とりにく いとこまぼこ	ごはん そうめん たなばたゼリー	ちらしずしのもと(にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ)ほうれ んそう キャベツ オクラ たまねぎ	七夕
8	木	パン ナスポリタン フルーツ杏仁 牛乳	745	878	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら あんにとろうふ	にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト みかん パイン	
9	金	ごはん お好み揚げ ボイルキャベツ 豚汁 牛乳	695	836	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	
12	月	ごはん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め チーズサラダ 牛乳	647	773	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ さいころチーズ	ごはん おこのみやき こめあぶら コーン コングリーミートレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ	
13	火	パン やきそば フルーツあえ 牛乳	708	830	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら カクテ ルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん パイン	
14	水	夏野菜カレー 福神漬け もずくのしやしきサラダ 牛乳	672	806	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ	ごはん じゃがいも カレールウ こめあ ぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす もずく きゅうり キャベツ ふくじんづけ	
15	木	パン ささみフライのレモンソースかけ ボイルキャベツ 春雨の中華味噌スープ 牛乳	634	734	ぎゅうにゅう ささみフライ ぶたにく みそ	パン こめあぶら はるさめ ごまあぶ ら	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	
16	金	ごはん 豚じゃが 梅ドレッシングサラダ 牛乳	684	821	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ	ごはん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ こまつな ば いにく	
19	月	スタミナ丼 わかめとささみの和え物 牛乳	620	738	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ささみフレーク	ごはん ごまあぶら	にんじん もやし いら しめじ た まねぎ わかめ キャベツ ごま	
20	火	パン 魚フライ はりはりサラダ ベーコンスープ 牛乳	684	799	ぎゅうにゅう しろみフ ライ ベーコン	パン こめあぶら ビーフ ン ごまドレッシング	きりぼしだいこん にんじん キャ ベツ たまねぎ ほうれんそう	終業式
21	水	夏休み						
22	木	海の日						
23	金	スポーツの日						
26	月							
27	火							
28	水							
29	木							
30	金							

* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

7月 給食だより



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためには、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

