

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2年度

海南省教育委員会

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	黄色の食品	緑色の食品	
					血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源になる もの	からだの調子をととのえるもの	
1	水	ごはん・ぎゅうにゅう・もつなべふう・おひたし	646	772	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	ごはん	もやし・キャベツ・にんじん・にら・こんにやく・にんにく・ほうれんそう・しめじ	
2	木	パン・ぎゅうにゅう・ハンバーグ・パンキンクリームスープ	731	860	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とりにく	パン	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・いんげん	
3	金	チキンカレー・ぎゅうにゅう・かいそうサラダ	670	803	ぎゅうにゅう・とりにく・かいそう・ツナ	ごはん・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ	
6	月	ちらしずし・ぎゅうにゅう・おかかあえ・せんぎりやさいのすましる	571	675	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ぶたにく・いとこまほこ	ちらしずし	オクラ・にんじん・ブロッコリー・ほししいたけ・だいこん・ねぎ	
7	火	パン・ぎゅうにゅう・ポークビーンズ・コールスローサラダ・ワインゼリー	686	802	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいち	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・コーン	
8	水	ごはん・ぎゅうにゅう・さばみそに・ゆでやさい・みそしる	689	828	ぎゅうにゅう・さばみそに・みそ	ごはん	キャベツ・もやし・たまねぎ・こんにやく・だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	
9	木	パン・ぎゅうにゅう・チキンとマカロニのスープ・ほうれんそうのコーンサラダ	606	698	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・じゃがいも・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・コーン	
10	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ジャージャンとうふ・かわりおひたし	649	776	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・ちくわ・みそ・ひじき	ごはん	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・にんにく・ほうれんそう・もやし	
13	月	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーなす・ちゅうかサラダ	657	786	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・みそ・ひじき	ごはん・はるさめ	なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし	
14	火	パン・ぎゅうにゅう・ナポリタンスパゲッティー・フルーツポンチ	711	834	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・ナポリタンスパゲッティー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・みかん・もも・パイナップル・ナタデココ	
15	水	ごはん・ぎゅうにゅう・タツリタン・きゅうりとわかめのあまざる	651	779	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・いとこまほこ・わかめ	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・いんげん・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり	
16	木	ホットドッグ・ぎゅうにゅう・やさいたっぷりはるさめスープ	674	786	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりにく・やさいた	パン・はるさめ	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ	
17	金	ごはん・ぎゅうにゅう・きりほしだいこん・おかかあえ・ひじきのりのつくだに	624	743	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・ひらてん・いとこまほこ・のりのつくだに	ごはん	きりほしだいこん・にんじん・いとこにやく・グリーンピース・もやし・ピーマン	
20	月	ごはん・ぎゅうにゅう・とうふのカレーに・イタリアンサラダ	673	807	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ちくわ・ツナ	ごはん	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン	
21	火	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのケチャップに・コーンサラダ	691	808	ぎゅうにゅう・にくだんご	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・キャベツ・きゅうり	
22	水	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう・ナムル	596	707	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	ごはん	はくさいキムチ・もやし・ピーマン・にんじん・しめじ・ほうれんそう・えのき	
27	月	ごはん・ぎゅうにゅう・とりのごまみそに・わふうサラダ	637	760	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・みそ	ごはん	だいこん・ささがきごぼう・もやし・つきこんにやく・たまねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん	
28	火	パン・ぎゅうにゅう・なつやさいのカレーに・かいそうサラダ	689	806	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ピーマン・コーン・キャベツ・きゅうり	
29	水	ごはん・ぎゅうにゅう・きりほしだいこんのちゅうかいため・ブロッコリーのサラダ	622	741	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりささみ	ごはん	きりほしだいこん・ほししいたけ・ブロッコリー・にら・にんじん・もやし・にんにく・コーン・キャベツ	
30	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツかんでん	779	923	ぎゅうにゅう・とりにく	パンやきそば・ゼリー	もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ・みかん・もも・パイナップル	
31	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さかなのフライ・しょうゆあえ・みそしる	674	808	ぎゅうにゅう・しろみさかな・わかめ・みそ	ごはん	キャベツ・もやし・だいこん・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	

* 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。

* 給食だより *

今月の目標『好き嫌いをしないで食べましょう』

夏バテを防ぐ食事のポイント



しっかり朝ごはんのために...

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

夏 野菜を食べよう!

バ ランスよく食べよう!

量より質が大切です

テ つぶん(鉄分)不足に注意!

アサリ
レバー

し ょくよく(食欲)を増す工夫を!

香味野菜や酸味が食欲アップ

な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます

い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

とりに過ぎ