

令和3年度 7月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価		
			主に体をつくるものになる (赤)		主に体の調子を整えるものになる (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん 大豆入り三色もろろ 戻り汁 オレンジ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが	ごめ スーパーおむぎ さとう	あぶら	655 30.2	810 35.3	
2	金	ごはん ひじきふりかけ あじの南蛮漬け かまたま汁	かつおぶし	ひじき きゅうにゅう	にんじん ビーマン	あかしそ	ごめ さとう	ごま	593 26.9	744 32.0	
5	月	はちみつパン (りん)	スバゲッティオポリタン 小松菜と鶏のごまサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ ふなしめじ にんにく しょうが	はちみつパン スバゲッティ	オリーブオイル	601 23.5	744 28.4
6	火	ごはん 大豆の枝豆ゆかり 夏のハンバーグ 梅香和え セタ汁 セタデザート	とりにく ふたにく だいこん	ぎゅうにゅう	のり	たまねぎ	ごめ	でんぷん		616 24.9	785 31.0
			いとより あぶらあげ		ごまつな にんじん	もやし	でんぷん	ごま			
7	水	コッペパン チリコンカーン (チリミックス) かぼちゃのポタージュ すいか (国産小・中・大 各1個中、中田中) ももゼリー (中・小・大 各1個中、国産桃、中田中)	だいす ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン さとう	あぶら			
			ベーコン	にゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ふなしめじ	さとう ごむぎこ でんぷん	シチュールフ	707 26.7	853 31.6	
8	木	ブコフ レモンサラダ 野菜スープ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	バター			
			まぐるみすに		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	613 20.8	682 23.2	
9	金	ごはん ゴーヤーチャンプルー 卵焼き 冷製パイ	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にがうり	もやし	ごめ	あぶら ごまあぶら			
			ふたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	おきなわそば さとう		589 23.5	732 27.5	
12	月	ごはん 濃厚野菜のカレー しょうが 白玉フルーツ	ふたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく	ごめ	カレールーフ あぶら	655 20.1	815 23.9	
13	火	キムチ チャーハン 揚げぎょうざ2個 梅香スープ れんげし ももゼリー (中・小・大 各1個中、中田中)	ふたにく かつお(キムチ)	ぎゅうにゅう	ビーマン ねぎ	はくさい(キムチ) にんにく しょうが	ごめ さとう	ごまあぶら あぶら			
			ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ごむぎこ	あぶら	639 20.1	735 22.8	
14	水	コッペパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ チキンラタトゥイユ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも さとう でんぷん				
			とりにく		ビーマン トマト	たまねぎ スズキキニ なす にんにく	オリーブオイル	636 28.2	750 32.6		
15	木	ごはん のり塩もやし なすのみで汁	とりにく	ぎゅうにゅう	のり	ごまつな にんじん	もやし	さとう	あぶら	613 27.1	769 32.0
16	金	ごはん さばのみで煮 ごま和え 冬瓜スープ	さば みそ	ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	635 23.8	763 26.3
			ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ とうがん					
19	月	ごはん しゅうまい2個 中華和え フルーツ杏仁風プリン	ふたにく とうふ あかのみ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごめ	あぶら ごまあぶら			
			ふたにく		ほうれんそう にんじん	もやし	ごまつな	ごま	717 27.9	866 32.4	

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の菌物は太文字、加熱処理された菌物は普通文字で記載しています。

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。満腹飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと水分のとりすぎになります。



7月7日は七夕

七夕は彦彦(彦彦)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祈られたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事袋であるそうめんを食べたりします。

