








7月給食だよ!

予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ	栄養量
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)		エネルギー(㎉) たんぱく質(g)
1月	ごはん		とく肉の照り焼き あえもの 沢煮梅	米 ごま	牛乳 とり肉 こんぶ ぶた肉	にんにく・きゅうり キャベツ・にんじん だいこん・さやえんどう たけのこ・えのきたけ	とりにく けんさんどり 鶏肉は県産鶏のもも 肉を使っています。 こんかい 今回はしょうゆ、みり ん、おろしにんにくで て 照り焼きにします。	571 23.2
2火	ごはん		めいりんりゅうげん きじゅ 明倫流元気汁 ぶた肉のサラダ	米 じゃがいも ごま・さとう 油	牛乳 油あげ・かまあげ もずく・みそ ぶた肉	たまねぎ・にんじん ねぎ・キャベツ とうもろこし ほうれん草	めいりんりゅうげん きじゅ 明倫流元気汁は月 に一度登場する明 倫小学校のオリジナ ルメニューで、うま み かつまったお汁です。	578 22.3
3水	パン		しろみざかな 白身魚のから揚げ コーンソテー トマトと卵のスープ マーシャルビーンズ	パン でんぷん・油 マーシャルビーンズ	牛乳 ホキ ベーコン・たまご	キャベツ・とうもろこし ほうれん草 たまねぎ・トマト パセリ	きょう 今日のスープは、夏 野菜のトマトと卵を 組み合わせています。 いろあ 色合いも楽しみなが ら食べましょう。	591 27.2
4木	ごはん		まーぼー豆腐 中華あえ かいかいいこ	米 でんぷん・さとう はるさめ・ごま油	牛乳 とうふ・牛肉 ぶた肉・みそ いりこ	たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく・もやし キャベツ・とうもろこし ほうれん草	どうふ けんりゅう けんさん 豆腐の原料は県産の 大豆です。まーぼー 豆腐には何丁くらい の豆腐が使われてい るかわかりますか。	589 24.8
5金	ごはん		ハンバーグ 海そうサラダ たなばた汁 たなばたゼリー	米 ビーフン さとう・油 たなばたゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ・とさかのり	にんじん・オクラ しいたけ きゅうり サニーレタス	七月七日のたなばた にちなんで、天の川 にかかる星をイメ ジしたものをたくさ ん使っています。	666 19.3
8月	ごはん		えだまめ 枝豆とピーマンの炒 めもの 豆腐のカレー煮 ミニトマト	米 油 カレールウ	牛乳 ぶた肉 とうふ・牛肉	枝豆・ピーマン たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぎ しいたけ・ミニトマト	えだまめ だいず じゅく 枝豆は大豆の熟して いないものです。大 豆は豆類になります が、枝豆は野菜のな かまになります。	591 25.9
9火	ごはん		ミートボールの野菜 スープ煮 イタリアンサラダ かいかいじゃこのしそふりかけ	米 じゃがいも オリーブ油・さとう 油	牛乳 ミートボール しらすぼし	たまねぎ・グリーンピース トマト・にんじん・しめじ キャベツ・レタス・きゅうり ピーマン・しそ・にんにく	「かいかいじゃこのし そふりかけ」は、しそ の葉とにんにくに味 をつけ、しらすぼしに からめたものです。	558 19.3

10 水	(ごはん)		ビビンバ わかめスープ	米 さとう・ごま油 ごま	牛乳 牛肉・たまご みそ とうふ・わかめ	もやし・ほうれん草 にんじん・ぜんまい しいたけ・にんにく キャベツ・たまねぎ	ビビンバには多くの種類の野菜が使われています。味つけにも、しょうゆやみそ、ごま油などを使っています。	552 20.1
11 木	ごはん		なすのミートソース煮 サウピカンサラダ かりこいりこ	米 さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 ぶた肉・牛肉 いりこ	なす・たまねぎ にんじん・ピーマン キャベツ・とうもろこし	サウピカンとは、細切りのじゃがいもを素揚げにしたフラジル料理です。今回はサラダにしています。	581 20.2
12 金	サラダ うどん		(サラダうどん) 五目きんぴら クロワッサン	うどん・さとう じゃがいも ごま・油 クロワッサン	牛乳 とり肉・ツナ かまぼこ 牛肉	きゅうり・とうもろこし レタス・サニーレタス トマト・ごぼう ピーマン	サラダうどんには、多くの種類の旬の野菜を使っています。暑い時期におすすめの料理です。	520 20.1
16 火	ゆかり ごはん		とんかつの香味あえ すまし汁	米 でんぷん・油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ・わかめ	ゆかり・たまねぎ レタス・にんじん パセリ・レモン汁 えのきたけ・ねぎ	「香味」とは、おいしいと味わいのことで、今回はレモンの風味をいかしたあえものにします。	554 20.0
17 水	萩食 べちやろうデー (ごはん)		萩まるごとカレー しらすと地元野菜 のサラダ すいか	米 じゃがいも・油 カレールウ さとう	牛乳 ぶた肉 しらす干し	たまねぎ・なす トマト・しょうが・にんにく きゅうり・だいこん キャベツ すいか	萩産の今が旬の食材でカレーを作りま す。相鳥産のすいかもつけています。今回も地場産食材100%献立です。	645 21.9

◎県産食材の利用については「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J Aグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

※ 物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

かくにん
確認しましょう！

★萩まるごと食べちゃろうデー★

17日(水)【地場産食材100%献立】

相鳥産すいか



- 【マメ知識】 ひと株から3本のつるを厳選し、そこから1個だけ実を残して精魂込めて大きくする「一果とり」の製法で栽培されています。そのため、甘く良質なすいかができます。
- 【栄養】 全体の95%が水分で、ビタミンA、B₁、B₂、Cなどが含まれています。吸収されやすい糖分とビタミン、ミネラルを含むため、熱中症を防いだり、疲れを解消したりという効果があります。

どのような食べ方をしていますか？

みなさんは、日頃、どのような食べ方をしていますか。姿勢やはしの持ち方については、6月後半の給食だよりで紹介しましたが、その後、気をつけているでしょうか。

また、食べる時間の配分はどうでしょう。給食の放送が始まるころには食べ終わっていたり、放送がおわるころから急に早く食べたり、ごはんや苦手な料理だけが残っていたり、ということはありませんか。時間の配分や料理の食べ方についても考えてみましょう。

そして、
食べ物はよくかんで、味わって食べましょう！



P T A 厚生給食部の今年度の活動テーマ

背すじピン！おはしの持ち方すてきだね！
家族の笑顔もうれしいね！

☆7月4日(木)の豆腐の数:130丁(52kg)の豆腐を使っています。

あつ なつ 暑い夏こそ「早寝」「早起き」「朝ごはん」♡生活リズムを大切に！

