

7月

給食だより

日々、暑くなって
きました。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけましょう。



夏こそ重要!! 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も、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。



秋・阿武まるごと食べちゃろうデー

こだわりの一果どり!
見島の気象と土地条件は
すいかとの相性抜群!

見島の甘いすいか

牛乳
県内育ちの乳牛













秋・山口県産食材100%献立!

秋・阿武まるごと食べちゃろうデー
なすやトマトなどの夏野菜がたっぷり!

きゅうりと大根のサラダ
見島のきゅうり
千石台の大根

☆食材の都合により、献立を変更する場合がございます。

	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整える物(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は○ 一食分のエネルギー	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
1 (水)		ハヤシライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 いと 糸かまぼこ かいそう 海藻 ヨーグルト	こめ 米 あぶら 油 ごま油 砂糖 さとう 砂糖	たまご 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ もやし 人参 ナタデココ もも缶 みかん缶 パイナップル缶	★牛肉★ 牛肉に多く含まれているたんぱく質は、筋肉・内臓・皮膚・髪の毛など、みなさんの身体の組織を作る大切な栄養素です。	673 kcal	806 kcal
2 (木)		ごはん 鶏肉のごまマヨ和え ほうれんそうのおかか和え なすのみぞ汁	とりにく 鶏肉 かつお節 あぶら 揚げ油 しろみそ 白みそ むぎみそ 麦みそ	こめ 米 ごま ノンエッグマヨネーズ さとう 砂糖 葉ねぎ	ほうれん草 人参 キャベツ なす 大根 玉ねぎ 人参	★なす★ なすは夏から秋にかけておいしい。きれいな紫色が特徴の野菜です。	649 kcal	748 kcal
3 (金)		ごはん かりこりいりこ 冷しゃぶサラダ オクラとえのきのスープ	かたくちいわし ぶたにく 豚肉 わかめ	こめ 米 さとう 砂糖 ごま 油 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま油	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 キャベツ オクラ えのきたけ 人参 たまご 玉ねぎ	★オクラ★ オクラは7月が旬の食材です。緑色だけでなく、クリーンな色や赤色のオクラもあります。	586 kcal	702 kcal
6 (月)		ごはん ゴーヤチャンプルー ゆでとうもろこし もずく汁	ぶたにく たまご もめんとうふ 豚肉 卵 木綿豆腐 かつお節 かまぼこ もずく	こめ 米 あぶら 油	たまご 玉ねぎ 人参 ゴーヤ とうもろこし だいこん 人参 たまご 大根 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	★ゴーヤチャンプルー★ ゴーヤチャンプルーは、沖縄の郷土料理として有名です。	699 kcal	841 kcal
7 (火)		ごはん とりの唐揚げ チーズサラダ セタ汁 セタゼリー	とりにく 鶏肉 チーズ あんじんとうふ 杏豆腐	こめ 米 かたくちいわし 片栗粉 油 さとう 砂糖 あぶら 油 ピーファン クールゼリーの素	キャベツ きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	★セタ★ 今日は7月7日のセタにちなんで献立です。天の川をイメージしたビーファンや夜空をイメージした量産にくり抜いた食材を入れています。	704 kcal	815 kcal
8 (水)		コッパン マーシャルビーンズ スパゲティ+ポリタン ベーコンスープ	ウインナー ベーコン	コッパン マーシャルビーンズ スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	トマト 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく 人参 たまご 小松菜	★じゃがいも★ じゃがいもはごはんやパンと同じように身体を動かす力があります。そのため、じゃがいもを主食として食べる国もあります。	785 kcal	861 kcal
9 (木)		ごはん あじフライ オクラのごま和え かぼちゃのみぞ汁	あじ たまご 卵 なまあ 生揚げ しろみそ 白みそ むぎみそ 麦みそ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 えのきたけ	オクラ キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ	★かぼちゃ★ かぼちゃは食物繊維やビタミンを多く含む栄養満点の緑黄色野菜です。	728 kcal	860 kcal
10 (金)		ガパオライス 春雨サラダ わかめスープ	ぶたにく 豚肉 だいま 大豆 はるさめ 春雨 わかめ	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 はるさめ 春雨 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン もやし キャベツ きゅうり 人参 たまご 玉ねぎ とうもろこし	★ガパオライス★ ガパオライスはバジルに似たシソ科の葉を肉と炒め、ごはんにかけて食べるタイ料理です。今日は給食風にアレンジしてみました。	665 kcal	799 kcal
13 (月)		秋まるごと夏野菜カレー きゅうりと大根のサラダ すいか	ぶたにく 豚肉 しらす干し	こめ 米 じゃがいも 油 カレールー さとう 砂糖 あぶら 油	たまご 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ しょうが にんにく きゅうり 大根 キャベツ 人参 すいか	★秋まるごと食べちゃろうデー★ 今月の食材は「すいか」です。今日は秋市相島産のすいかを使っています。	641 kcal	768 kcal

14 (火)	 ごはん トンテキ きゅうりとキャベツのサラダ トマトスープ	ぶたにく 豚肉 ベーコン	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 人参 トマト	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	★トマト★ トマトは、カロテンやビタミンCが多く含まれており、栄養満点の夏野菜です。	○	○	673 kcal	673 kcal
15 (水)	 ごはん チーズスタッカルビ 中華サラダ 春雨スープ	とりにく 鶏肉 チーズ わかめ もめん豆腐	こめ 米 トック さとう 砂糖 あぶら 油 ごま ごま油 じゃがいも 春雨	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく もやし ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 きくらげ	★チーズスタッカルビ★ チーズスタッカルビは鶏肉と野菜を焼いた上にチーズをトッピングして食べる韓国料理です。	○	○	673 kcal	673 kcal
16 (木)	 セルフホットドッグ 具だくさんスープ バナナ	とりにく 鶏肉 きゅうりにく 牛肉 ベーコン	コッパン さとう 砂糖 あぶら 油 パン粉 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 たま 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ しめじ バナナ	★セルフホットドッグ★ コッパンにスティックドッグと野菜をさして食べましょう。	○	○	673 kcal	673 kcal
17 (金)	 ごはん コピラの唐揚げ ハムときゅうりの酢の物 スッキーニのみそ汁	コピラ ハム あぶらあ 油揚げ しろ みそ むぎ みそ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖 人参 とうもろこし	しょうが きゅうり 大根 キャベツ ズッキーニ 小松菜 人参 たま 玉ねぎ しめじ	★コピラ★ 今日は萩で捕れたコピラといきながら、う魚を唐揚げにしました。お味わっていただきます。	○	○	673 kcal	673 kcal
20 (月)	 カレーピラフ レンズ豆のサラダ 冬瓜のスーフ すもも	ぶたにく 豚肉 レンズ豆 たまご 卵	こめ 米 バター あぶら 油 人参 かたくりこ 片栗粉	たま 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 大根 とうがん 冬瓜 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 人参 すもも	★すもも★ すももは夏の果物です。中に大きな種が入っているので、皮を剥きながら食べてください。	○	○	673 kcal	673 kcal
21 (火)	 ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え すまし汁	さば みそ とりにく 鶏肉	こめ 米 さとう 砂糖 ごま えのきたけ 葉ねぎ	もやし キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ 人参	★玉ねぎ★ 萩市では、萩地区の「みぎきたまねぎ」が有名です。	○	○	673 kcal	673 kcal
22 (水)	 ごはん とり天 しおこんぶ 塩昆布和え だんご汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵 しおこんぶ 塩昆布 あぶらあ 油揚げ しろ みそ むぎ みそ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉	きゅうり キャベツ 人参 しいたけ ごぼう 人参 大根 葉ねぎ	★大分県の郷土料理★ 今日の「とり天」と「だんご汁」は大分県の郷土料理です。「だんご汁」のだんごはこむぎこ小麦粉で作られています。	○	○	673 kcal	673 kcal
27 (月)	 ごはん 麻婆豆腐丼 チンゲンサイとオクラのスーフ 冷凍パイ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 もめん豆腐 あか 赤みそ	こめ 米 さとう 砂糖 ごま油 かたくりこ 片栗粉	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ オクラ チンゲンサイ 人参 えのきたけ 玉ねぎ パイナップル	★パイナップル★ パイナップルには胃腸の調子を整えてくれる「ブロメリン」や美肌に効果のある「ビタミンC」がたくさん含まれています。	○	○	673 kcal	673 kcal
28 (火)	 ソフトフランス なすのミートソース焼き フレンチサラダ オニオンスープ	とりにく 鶏肉 チーズ ベーコン	ソフトフランス あぶら 油 パン粉 じゃがいも 人参	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ	★ピーマン★ ピーマンはとうがらしの仲間です。とうがらしの原産地は南アメリカです。	○	○	673 kcal	673 kcal
29 (水)	 ごはん チキンチキンごぼう ゆかり和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	とりにく 鶏肉 もめん豆腐 木綿豆腐 しろ みそ むぎ みそ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 人参	ごぼう もやし ゆかり キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ 葉ねぎ 玉ねぎ	★チキンチキンごぼう★ チキンチキンごぼうは給食で人気メニューのひとつです。	○	○	673 kcal	673 kcal
30 (木)	 焼きおにぎり 冷やし中華 豚肉のスタミナ炒め	ハム きんしたまご 錦糸卵 ぶたにく 豚肉	こめ 米 ちゅうかめん 中華麺 ごま油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	きゅうり もやし 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	★ハム★ ハムは、豚肉から作られた食品です。疲労回復に効果的なビタミンが多く含まれています。	○	○	673 kcal	673 kcal
31 (金)	 ごはん ひまわりハンバーグ 梅かつお和え はんぺん汁	ぶたにく 豚肉 きゅうりにく 牛肉 たまご 卵 おから かつお節 はんぺん	こめ 米 パン粉 あぶら 油	たま 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 大根 ほうれん草 人参 ねり梅 たま 玉ねぎ 小松菜 人参 葉ねぎ	★ひまわりハンバーグ★ 「むつみひまわりロード」をイメージして、今日はハンバーグをひまわりに見立ててみました。	○	○	673 kcal	673 kcal