

2023（令和5）年度 7月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

月 日	こんだてめい		ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
			あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
3月	カレーピラフ めかじきのこうそうやき ベーコンとやさいのスープに いちごのアイス	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、めかじき ベーコン、ぶたにく	こめ、あぶら、オリーブあぶら じゃがいも、いちごのアイス	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、セロリー、キャベツ パセリ	628	28.4	24.9	2.9
4月	ペンネラタトウイユ こがたチーズパン ツナサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	マカロニ、あぶら、さとう チーズパン、ごまあぶら	なす、にんにく、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、ピーマン マッシュルーム、ホールトマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし	622	25.2	27.8	2.8
5月	ガパオライス はるまき ワントンスープ こだますいか	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、はるまき	ごはん、あぶら、ごまあぶら ワントンのかわ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、もやし、ちんげんさい すいか	664	23.1	22.5	2.2
6月	ナン カレーそばろ ポテトからあげ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ベーコン、なまクリーム	ナン、あぶら、じゃがいも コーンスターチ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし パセリ	651	29.8	29.3	3.1
7月	うめごはん とりのからあげ きゅうりのかおりづけ そうめんじる	ぎゅうにゅう	しらす、ぎゅうにゅう、とりにく けずりぶし、なると	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さんおんとう ごまあぶら、ごま、そうめん	あかしそ、うめ、しょうが、きゅうり にんじん、たけのこ、えのきたけ ながねぎ、こまつな	649	25.9	22.5	3.3
10月	ひやしきつねうどん かきあげ コーンいりごまあえ	ぎゅうにゅう	けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、やきちくわ たまご、のり	さとう、みずあめ、うどん こむぎこ、あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし さやいんげん	604	21.4	24.1	3.1
11月	えだまめごはん ぶたにくのたつたあげ とうがんスープ メロン	ぎゅうにゅう	けずりぶし、ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	こめ、もちこめ、あぶら こむぎこ、はるさめ	えだまめ、しょうが、にんじん とうがん、ながねぎ、こまつな メロン	660	26.9	21.4	3.0
12月	ごはん さけのしおやき きんぴら ぶたじる ドライブルー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さけ、けずりぶし ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、ながねぎ、ブルー	651	27.8	19.9	1.7
13月	ロールパン ポークシチュー フレンチサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	ロールパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、ホールトマト トマトピューレ、パセリ、きゅうり とうもろこし	677	24.5	29.6	3.8
14月	なつやさいカレー ふくじんづけ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ バター、シーザードレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす さやいんげん、トマト、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、パセリ	640	20.9	22.4	2.5

(注) 学校によって献立を変更することがあります。


たな ばた

7/7 七夕

こ ねが

「そうめん」に込める願い

★★★★★★★★★★★★



たなばた 七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります！

