

令和5年度 7月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
3日(月)	たこめし	[半夏生こんだて]	さといもコロッケ	牛乳 たこ	ごはん さといもコロッケ	きゅうり にんじん	幼 479	15.7
			きゅうりのさっぱりあえ	ちくわ わかめ	なたねあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ	小 619	21.7
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ	ごまあぶら ごま	しらたき こまつな	中 757	25.2
4日(火)	こがた あじつけパン	ナポリタン とうもろこし コンソメスープ	牛乳 ウィナー ベーコン	あじつけパン スパゲティ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	幼 457	19.7	
				じゃがいも	こまつな しめじ	小 540	19.1	
						中 632	21.7	
5日(水)	ガバオライス	【世界の料理 タイ】 ほんのりエスニックな えびとビーフンのスープ	牛乳 ぶたにく だいず えび わかめ	むぎごはん なたねあぶら さとう ビーフン	ピーマン にんじん キパプリカ こまつな たまねぎ トマト もやし	幼 457	19.7	
						小 604	26.8	
						中 754	32.9	
6日(木)	サーモンカツ サンド	レタスとフレッシュトマトのスープ	牛乳 さけ ベーコン	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース	キャベツ たまねぎ にんじん レタス トマト コーン	幼 464	21.7	
						小 608	27.3	
						中 754	32.9	
7日(金)	ごはん	【七夕こんだて】 いかのサラサあげ じゃこピーマン たなばたじる たなばたデザート	牛乳 いか ちりめんじゃこ かまぼこ(ほし)	ごはん さとう だんご こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら ごま ふしそめん たなばたゼリー	ピーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ オクラ	幼 492	16.9	
						小 641	23.4	
						中 790	28.1	
10日(月)	サフランライス の くずあんかけ	【KinKiKidsのブンブーン放送記念こんだて】 とりのレモンあげ アスパラいりじゃがいものベロンチーノ	牛乳 えび かまぼこ とりにく ベーコン	むぎごはん オリーブあぶら くずこ なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん えだまめ コーン たまねぎ こまつな ほししいたけ アスパラガス	幼 484	18.3	
						小 622	23.5	
						中 777	28.7	
11日(火)	てりやき パインミー	【宇陀やさしい日】【世界の料理 ベトナム】 ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく	きかくパン さとう ビーフン なたねあぶら かんきつドレッシング	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん きゅうり こまつな ほししいたけ	幼 444	18.2	
						小 590	25.0	
						中 728	30.7	
12日(水)	なつやさい カレー	ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう カットゼリー(マスカット)	かぼちゃ なす トマト たまねぎ ふくじんづけ パインかん おうとうかん	幼 509	14.7	
						小 671	20.2	
						中 843	24.8	
13日(木)	ブルーベリー パン	【宇陀やさしい日】【なかよしこんだて】 ハンバーグオンやきカプレーゼ ABCスープ シークワーサーゼリー	牛乳 ハンバーグ チーズ ウィナー	ブルーベリーパン(あじつけパン) アルファベットマカロニ オリーブあぶら シークワーサーゼリー	トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ	幼 518	19.2	
						小 680	26.1	
						中 818	30.7	
14日(金)	ごはん	【宇陀やさしい日】 あじのなんばんづけ ゴーヤみそ すましじる	牛乳 あじ ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ごはん だんご なたねあぶら さとう ごま	ピーマン にんじん たまねぎ ゴーヤ こまつな	幼 485	15.3	
						小 633	20.8	
						中 791	24.7	

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆13日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「ハンバーグオンやきカプレーゼ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。
夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含んでいます。



7月 給食だより

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

バランスよくなあれ!

主食 <small>(主にエネルギーのもとになる食品)</small> ご飯・パン・めん類	主菜 <small>(主に体をつくるもとになる食品)</small> 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 <small>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</small> 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
--	---	---	---------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

7月に使用する地場産物

ピーマン たまねぎ・にんじん・じゃがいも・だいこん・こまつな・しめじ・オクラ
 キャベツ・みずな・あおねぎ
 ほうれんそう・なす・トマト (有機野菜を含む)

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

おやつと上手に付き合おう!

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスcream 1個 (40g) 71kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal	みたらし団子 1本 (55g) 107kcal
--------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

「整や旨い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ

おにぎり、ヨーグルト、サンドイッチ、果物、きな粉団子、小魚ナッツ、野菜スティック、焼きいも

給食レシピ紹介 “ガパオライス”

7月5日実施

【分量 (中学生4人分)】

豚ひき肉	200g	【作り方】	玉ねぎ、にんじん・みじん切り
ゆで大豆(きざみ)	100g		ピーマン・粗みじん切り さっとゆでて氷にとる
なたね油	小さじ1		黄パプリカ・粗みじん切り さっとゆでて氷に取る
酒	小さじ1		こまつな・5mm幅に切って下茹でし氷に取り絞る
にんにく	5g		トマト・湯むきしてざく切り ニンニク・みじん切り
たまねぎ	150g		★の調味料をあわせておく
ピーマン	30g		①、なたね油をひきニンニク、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、クラッシュ大豆を加え炒め合わせる。
にんじん	30g		②、①に玉ねぎを加え炒める。ひき肉となじんだらにんじんを加え炒め合わせる。
黄パプリカ	30g		③、②に調味料と水を加え煮汁がなくなるまで煮込む。
小松菜	50g		④、ピーマン、黄パプリカ、こまつな、トマトを加え混ぜ合わせる。
トマト	100g		※ご家庭では、ご飯を盛り付け、上にレタス、ガパオの具、きざんだトマト、目玉焼きをのせて食べてくださいね
こいししょうゆ	大さじ1.5		※大豆を加えヘルシーにしました。お肉だけでもできます。
さとう	小さじ1		
鶏がらスープの素	小さじ1		
和風だしの素	小さじ1/3		
はちみつ	小さじ1/3		
バジルチップ	1g		
水	150CC		