

給食だより

八雲町学校給食センター

7月7日は七夕

願いごとを書いた短冊を笹竹に結びます。
竹は根が強く、縁起がよい植物です。
笹の葉が風に吹かれカサカサと音を鳴らし、
神様を呼ぶそうです。



夏の旬の食べものってなんだろう??



ピーマン トマト すいか きゅうり とうもろこし

旬の時期に食べるほうが栄養いっぱいなので
おすすめですよ～!

熱中症に要注意!!

気温や湿度が高いと、体温調節ができなくなり、
体調が悪くなってしまう。そうならないために
特に夏は、水や麦茶などで水分補給をしっかりと
しましょうね!



7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (月)	ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁・お魚ハンバーグみそだれがけ 千草和え	ごはん・こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう・とりにく いわし・あぶらあげ	ごぼう・えのきたけ・ながねぎ・しょうが キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん
2 (火)	スライスパン	〃	しめじの豆乳スープ・チキンチーズ焼き 海藻サラダ・ブルーベリージャム	パン	ぎゅうにゅう・とうにゅう とりにく・チーズ・わかめ	こまつな・しめじたけ・たまねぎ きゅうり・キャベツ・ブルーベリー
3 (水)	ごはん	〃	ふのりの味噌汁・大根と鶏肉の照り煮 うの花コロッケ	ごはん	ぎゅうにゅう・ふのり とうふ・とりにく・おから	ながねぎ・だいこん・にんじん しょうが・グリーンピース
4 (木)	げんりょうごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天・豚肉ごま味噌煮	ごはん・うどん こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・のり ぶたにく	ながねぎ・しめじたけ・にんじん たけのこ・いんげんまめ
5 (金)	ごはん	〃	ビーフンスープ・チキンチャップ 七夕三色ゼリー	ごはん ビーフン	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・はくさい・たまねぎ ピーマン・たけのこ・トマト
8 (月)	ごはん	牛乳	わかめと高野豆腐の味噌汁・豚肉香味焼き ほうれん草の磯和え	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・こうやとうふ わかめ・ぶたにく・のり	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・ほうれんそう
9 (火)	コッペパン	〃	パンキンポタージュ・レモンとバジルの揚げチキン コロコロ野菜サラダ	パン・ごま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・バジル レモン・だいこん・にんじん・きゅうり
10 (水)	ごはん	〃	カレー・牛肉入りコロッケ コーンフレンチサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふんにゅう・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ コーン・キャベツ・きゅうり
11 (木)	げんりょうごはん	〃	豆腐スープ・ポーク焼きそば・野菜春巻き	ごはん・やしそばめん はるまきのかわ	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト ぶたにく	えのきたけ・ながねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・たまねぎ・ピーマン・たけのこ
12 (金)	ごはん	〃	白菜としめじの味噌汁・厚揚げそぼろ煮 小松菜のごま和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・やきちくわ	はくさい・しめじたけ・ながねぎ にんじん・たまねぎ・こまつな
16 (火)	ごまパン	牛乳	レタスコーンスープ・スパゲティナポリタン フルーツ白玉	ごま・パン スパゲティ・しらたま	ぎゅうにゅう・いとかま とりにく	コーン・レタス・たまねぎ・ピーマン みかん・パイン・おうとう
17 (水)	ごはん	〃	さつま汁・いわしの梅煮・きんぴらごぼう	ごはん・さつまいも しらたき・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・いわし・さつまあげ	だいこん・にんじん・ながねぎ うめ・ごぼう・グリーンピース
18 (木)	げんりょうごはん	〃	かしわうどん・味付けもちいなり 野菜とツナの柚子胡椒和え・のり佃煮	ごはん うどん・もち	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ツナ・のり・ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ・ゆず
19 (金)	ごはん	〃	ミートボールと小松菜のスープ・チキントマト煮 冷凍みかん	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	こまつな・にんじん・しょうが・ピーマン プロックリー・きパプリカ・にんにく・みかん
22 (月)	ごはん	牛乳	白菜と人参の味噌汁・豚丼 大根とひじきのマヨ和え	ごはん・しらたき マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・とりにく	はくさい・にんじん・ながねぎ・たまねぎ しめじたけ・ピーマン・だいこん・きゅうり
23 (火)	コッペパン	〃	カレースープ・キャベツメンチカツ 水菜のさっぱりサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ツナ	にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・だいこん・みずな



5日 七夕ゼリーがでます!
お願いごと、叶うといいね☆彡

16日 白玉を食べるときは吸い込まずに
よくかんで食べてね!

7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	658	23.8
中学校	848	31.8

予定回数 16回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。