



# 学校給食こんだて表



令和4年7月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き				エネルギー (kcal)		
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる				
			あか	みどり	主にエネルギーのもとになる				
1 (金)	●むぎごはん ○ホキてんたまあげ(あおさいり) ○わかめときゅうりのすのもの ○ざぶじる ○こくさんひゅうがなつゼリー 	☆	ホキ ツナ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう しいたけ いたこんやく ひゅうがなつ	きょうかまい こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	629
4 (月)	●こくさんとうもろこしのごはん ○ぶたにくのしょうがいため ○とうふシュウマイ ○マロニースープ 	☆	ぶたにく しゅうまい とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	コーン たまねぎ しょうが	こめ さとう マロニー	オリーブゆ ごまあぶら	626
5 (火)	●せわりコッパン ○スラッピージョー ○マカロニサラダ  ○ポトフふうスープ ○ハニーピーナッツ	☆	だいず ツナ ぶたにく ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー しめじ	パン さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ピーナッツ	646
6 (水)	●むぎごはん ○いわしのかぼすレモンに ○きんぴらごぼう ○やさいかきたまじる	☆	いわし てんぷら ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう エノキ たまねぎ	きょうかまい こめ むぎ さとう	ごま オリーブゆ	601
7 (木)	●しょくパン ○ピーナッツバター ○ほしのハンバーグ(ケチャップソース) ○こふさいも ○ながれぼしスープ	☆	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	トマト オクラ にんじん	きくらげ	パン さとう じゃがいも はるさめ	ピーナッツ バター	601
8 (金)	●むぎごはん ○なつやさいかレー ○フルーツジュレ(ライチジュレいり)	☆	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす えだまめ たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう	きょうかまい むぎ こめ ライチジュレ	オリーブゆ	632
11 (月)	●ごはん ○ブルコギ ○さんしょくナムル ○わかめスープ(トックいり)	☆	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく きゅうり もやし エノキ ねぎ	こめ きょうかまい さとう トック	すりごま ごまあぶら ごま	600
12 (火)	●ワンローフパン ○チョコだいずクリーム ○チーズ入りささみフライ ○カリカリベーコンサラダ ○コンソメスープ(ミートボール)	☆	ササミ ベーコン ミートボ ール	ぎゅうにゅう	きピーマン ほうれんそう にんじん アスパラガス	もやしレモン キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	チョコ あぶら ごま	612
13 (水)	●むぎごはん ○なつのそぼろどん ○とうふとこまつなのすましじる ○セレクトゼリー(ぶどう/もも)	☆	ぶたにく たまご みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゴーヤ しょうが にんにく エノキ	きょうかまい こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	676
14 (木)	●キャロットパン ○ナスとベーコンのナポリタン  ○アスパラガスのソテー	☆	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	なす マッシュルーム たまねぎ コーン エリンギ キャベツ	キャロットパン スパゲティー	オリーブゆ バター	601
15 (金)	●チキンライス ○チップスサラダ ○コーンポタージュスープ	☆	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーンクリーム	こめ さとう きょうかまい ポテトチップス クルトン	あぶら	637

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。



### ~献立について~

- 7月1日 郷土料理<宮崎>
- 7月5日 世界の料理<アメリカ>
- 7月7日 セタの献立
- 7月13日 セレクトゼリー(ぶどう/もも)



★旬の夏野菜を、たっぷり使った献立にしています。  
・なす ・ピーマン ・とうもろこし ・かぼちゃ

## 夏休みに、料理をしてみませんか？

一人で食事をするよりも、だれかと食事をする方が心が元気になります。  
夏休みは、料理するところから、家族のコミュニケーションをとってみませんか？

楽しく料理を  
するための  
ポイント  
料理は家の人と  
いっしょに！



作り方をよく覚えておきましょう。



せっけんで手をよく洗いましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。



ガスを使っているときは、火のそばをはなれないようにしましょう。



ほうちょうの使い方、置き方に気をつけましょう。

### 冷蔵庫においておく飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？  
日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。  
清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれ