

# 7月

# 献立表



平成27年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1・水	麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 ワンタンスープ つぼ漬け	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし けずりぶし	★むぎごはん さとう みりん ごまあぶら かたくりこ	にんにく ★たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	724	28.2
2・木	コッペパン 牛乳 ミートサンド ポイル野菜 うずら卵のスープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご けずりぶし	コッペパン サラダあぶら こむぎこ	にんにく ★たまねぎ にんじん キャベツ ★みずな	808	38.5
3・金	麦ごはん 牛乳 サケの野菜あんかけ 夏ぶた汁 ふりかけ	★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく にぼし けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	★たまねぎ にんじん ピーマン ★だいこん かぼちゃ	810	34.5
6・月 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	ごはん 牛乳 とり肉のBBQソース ポイル野菜 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう みりん かたくりこ	しょうが りんご あおねぎ にんにく レモンじる	806	31.7
7・火 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	<b>七夕献立</b> 麦ごはん 牛乳 星のコロッケ ♪茎わかめのきんぴら 天の川スープ お星さまゼリー	★ぎゅうにゅう くきわかめ ぎゅうにく さつまあげ けずりぶし	★むぎごはん コロッケ いとこんにやく さとう さとう そうめん サラダあぶら	ごぼう にんじん オクラ しいたけ	856	28.1
8・水 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ポイル野菜 福神漬	★ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★ごはん サラダあぶら こむぎこ はちみつ	★たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ トマト グリーンピース ふくじんづけ	920	26.7
9・木 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	ごはん 牛乳 ぶた肉のチリソース炒め 卵とトマトのスープ 韓国風味のり	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご けずりぶし のり	★ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ ★たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	790	32.1
10・金 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 ♪あなご丼 ♪かぼちゃの天ぷら 貝だくさんみそ汁	★ぎゅうにゅう あなご とうふ にぼし けずりぶし	★むぎごはん さとう ごま てんぷらこ	ごぼう ★たまねぎ にんじん しいたけ さんどまめ	804	25.4
13・月	ごはん 牛乳 ユーリンチー ポイル野菜 じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ サラダあぶら ★じゃがいも	しょうが にんにく あおねぎ キャベツ ★たまねぎ	849	33.6

- ◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

## こまめに水分補給をしよう!



わたしたちの体の60~70%は水分です。体の中で水分は、栄養を体中に運んだり、汗となって体温を調節してくれたり、大切な役割をしています。暑い夏は、汗を大量にかくので、体の中から水分が失われ、脱水症状をおこしたり熱中症になったりしやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

# 7月 献立表



平成27年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
14・火	麦ごはん 牛乳 ♪トビウオの甘酢がけ もやしの煮びたし ふのみそ汁	★ぎゅうにゅう トビウオ ぶ あぶらあげ あかみそ にぼし しろみそ けずりぶし	★むぎごはん みりん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが あおねぎ パプリカ もやし にんじん	★こまつな ★たまねぎ 	794 32.6
15・水	<b>給食終了</b> キムチチャーハン 牛乳 とうもろこし 野菜のごまみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし さつまあげ あかみそ とうふ しろみそ けずりぶし	★ごはん ごまあぶら ごま	キムチ にんじん あおねぎ とうもろこし キャベツ	★たまねぎ 	732 28.9

- ◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

つきへいきんえいようか ( )内は学校給食における基準値  
 \*月平均栄養価\* <エネルギー>809kcal(820kcal) <たんぱく質>30.9g(30g)



## ♪ 7月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・牛乳・小松菜・水菜・たまねぎ・大根・きゅうり・なす・トマト・じゃがいも・卵(美山町)青ねぎ・もやし・小松菜(京都府)水菜(滋賀県)にんじん(徳島県・兵庫県・和歌山県)ピーマン(高知県・宮崎県)キャベツ(愛知県・長野県)カボチャ(鹿児島県・長崎県・石川県・徳島県・奈良県・沖縄県・香川県)オクラ(高知県・鹿児島県)ニラ(高知県・大分県)じゃがいも(長崎県・三重県・千葉県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県・兵庫県・熊本県・京都府・佐賀県)鶏肉(宮崎県・高知県・兵庫県・京都府)牛肉・鮭・とうもろこし(北海道)トビウオ(京都府)

## 夏バテ・熱中症を予防しよう!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」になりやすくなります。食欲がなくなると、水分補給もはっきりできなくて、熱中症になりやすくなったりもします。

夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活をし、バランス良く食べることを心がけましょう。

### 7月6日～10日は、南丹市統一「夏バテ予防献立週間」です!

夏に不足しやすいビタミンAやビタミンCが豊富な夏野菜を使った献立や、スタミナのつく献立、水分補給ができる献立などが登場します!



### ★ 給食の感想を紹介します ★

きょうはじゃがいものそぼろにがおいしかったです。いろんなやさいがはいついていちばんおいしかったです。(6/16)

すましじろのわかめとにんじんと、ふとねぎがよくあって、しるもとってもおいしかったです。(6/12)

きょうのひじきまめまめごはん、とてもおいしかったです。わたしは、きゅうしょくのたきこみごはんやどんぶりがだいすきです。(6/4)