

# 7月 献立表



平成30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	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g	
2・月	ごはん 牛乳 鶏肉のBBQソース 青菜とコーンのサラダ みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく しろみそ わかめ にぼし とうふ けずりぶし ★みそ	★ごはん さとう みりん かたくりこ サラダあぶら	しょうが りんご しろねぎ にんにく あおねぎ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	800	32.6
3・火	麦ごはん 牛乳 豚肉とピーマンの炒め物 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	★むぎごはん さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが	にんにく キャベツ みずな みずな	780	32.0
4・水	<b>お誕生月給食</b> 小型パン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜スープ フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にぼし けずりぶし	★こがたパン マカロニ サラダあぶら さとう ごまあぶら	しめじ トマト にんにく にんじん みかん ★たまねぎ グリーンピース	みずな キャベツ みかん もも パイナップル	832	36.2
5・木	<b>食育の日献立</b> ごはん 牛乳 サバのごまみそかけ 土佐酢和え すまし汁	★ぎゅうにゅう サバ わかめ あかみそ けずりぶし かつおぶし にぼし とうふ	★ごはん みりん さとう ごま	こまつな もやし にんじん ★たまねぎ あおねぎ	みずな キャベツ みかん もも パイナップル	775	35.8
6・金	<b>七夕献立</b> 麦ごはん 牛乳 星のコロッケ ♪カラフルサラダ 天の川スープ お星さまゼリー	★ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ にぼし けずりぶし	★むぎごはん コロッケ サラダあぶら さとう そうめん ゼリー	みぶな キャベツ あかパプリカ きパプリカ レモンじる にんじん	オクラ しいたけ かぼちゃ きパプリカ レモンじる	826	25.5
9・月	ごはん 牛乳 鶏肉のカラフルマリネ ポイル野菜 夏豚汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ ぶたにく しろみそ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	たまねぎ ★きゅうり パプリカ にんじん レモンじる	キャベツ ★だいこん かぼちゃ あおねぎ	893	36.5
10・火	<b>日本の味めぐり(沖縄県)</b> クワジュージー 牛乳 アーサー汁 切干大根のシャキッと和え シークワサーゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ツナ あおさ とうふ けずりぶし	★ごはん サラダあぶら ごま さとう シークワサーゼリー	しいたけ にんじん こまつな キャベツ レモンじる きりぼしだいこん	たまねぎ しょうが しょうが キャベツ レモンじる	737	27.5
11・水	ごはん 牛乳 夏野菜カレー キャベツのサラダ チーズ	★ぎゅうにゅう ★とりにく チーズ わかめ	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ	★たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ★なす	しょうが にんにく グリーンピース キャベツ	934	29.6
12・木	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし けずりぶし ★みそ とうふ しろみそ あぶらあげ	★むぎごはん こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう みりん	かぼちゃ しょうが にんじん えだまめ ★たまねぎ	だいこん みずな みずな	832	30.6
13・金	麦ごはん 牛乳 パワーアップ丼 卵とトマトのスープ とうもろこし	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご けずりぶし にぼし	★むぎごはん みりん さとう サラダあぶら かたくりこ	しょうが みずな ★たまねぎ にんじん チンゲンさい ★トマト	みずな とうもろこし とうもろこし	779	31.0

◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。  
◎ ♪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。



# 7月 献立表

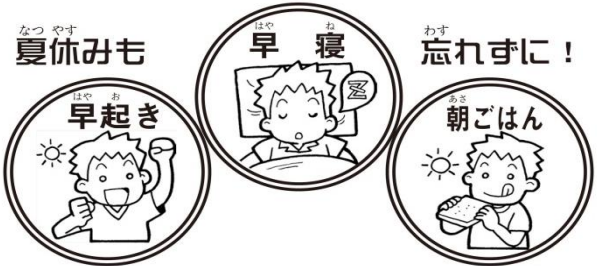


平成30年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

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
17・火 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 サワラのエスニック風 モロッコいんげんのごま和え 冬瓜のスープ	★ぎゅうにゅう サワラ にぼし けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ ごまあぶら こむぎこ サラダあぶら さとう	★たまねぎ とうがん にんじん みずな パセリ しいたけ キャベツ ★モロッコいんげん	796	32.4
18・水 <small>夏バテ予防 献立週間</small>	<b>給食終了</b> キムチチャーハン 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 ワンタンスープ 豆乳プリン	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にぼし けずりぶし	★ごはん ごまあぶら さとう ワンタン とうにゅうプリン	はくさいキムチ にんじん ★あおねぎ ★きゅうり ★たまねぎ みずな	775	25.5

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ ♪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 \*月平均栄養価\* ( )内は学校給食における基準値  
ない がっこうきょうしょく きじゆんち  
 <エネルギー>813kcal(820kcal) <たんぱく質>31.3g(30.0g)



## ♪ 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・玉ねぎ・青ねぎ・きゅうり・トマト・なす・小松菜・水菜・大根・モロッコいんげん・鶏肉・みそ・卵・豆腐(美山) 壬生菜(日吉) 青ねぎ・しめじ・もやし・水菜・たけのこ・サバ・サワラ(京都府) 小松菜(京都府・福岡県) キャベツ(長野県) しょうが(高知県) 玉ねぎ(兵庫県) にんじん(兵庫県・熊本県・徳島県・長崎県) 白ねぎ(大分県・鳥取県) にんにく(青森県) ピーマン(高知県・大分県) オクラ(高知県・鹿児島県) チンゲン菜(静岡県) 冬瓜(岡山県) とうもろこし(北海道) かぼちゃ(徳島県・長崎県・鹿児島県) 鶏肉(宮崎県・兵庫県・京都府) 豚肉(愛知県・千葉県・鹿児島県・九州) パプリカ(韓国)

## 夏バテ・熱中症を予防しよう!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。

また、規則正しい生活とバランスの良い食事に気をつけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

7月11日~18日は、「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!



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。