



# 7月こんだてひょう



見える所にはってね！  
南丹市立八木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・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
ついたち いつか なつ よぼう こんだてしゅうかん なんたんしな いしょうがっこう ちゅうがっこう いっせい とく 1日～5日は「夏バテ予防献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます）						
1・月	<日本の味巡り 沖縄県> クファージュシー 牛乳 ツナとビーフンの和え物 あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ★ぶたにく きざみこんぶ ツナ ★けずりぶし さつまあげ あおさ みそ にぼし はなかつお	★ごはん あぶら ビーフン ごま ごまあぶら さとう	にんじん さんどまめ キャベツ ★みずな ★たまねぎ ★あおねぎ	726	25.1
2・火	ごはん 牛乳 タラのカラフルマリネ ごま和え ふのみそ汁	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま おつゆふ	あかパプリカ きパプリカ ★たまねぎ キャベツ ★こまつな にんじん えのきたけ ★あおねぎ	762	26.4
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
3・水	小型パン 牛乳 焼きそば風スパゲティ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あおのり はなかつお ハム ★とうふ ★けずりぶし	こがたパン スパゲティ オリーブあぶら あぶら	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうがん コーン ★あおねぎ	709	31.8
4・木	麦ごはん 牛乳 スタミナ丼 トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく たまご はなかつお ★けずりぶし	★むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	つちしょうが ★たまねぎ ★たけのこ にんじん にら ★トマト キャベツ ★あおねぎ	889	31.6
5・金	<七夕献立> ごはん 牛乳 星のコロッケ かわりきんぴら 七夕汁	ぎゅうにゅう とりにく いとまぼこ はなかつお ★けずりぶし	★ごはん あぶら いとこんにゃく さとう ごまあぶら ごま ほしのコロッケ	ごぼう にんじん ★ピーマン オクラ コーン ★たまねぎ ★あおねぎ	766	23.8
給食では、糸かまぼこを天の川に見立てて作ります。						

- ◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。
- ◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

## 七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



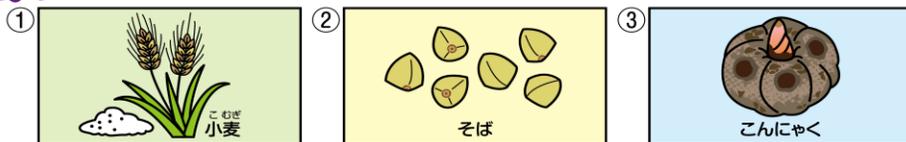
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



クイズのこたえ

Q1=2 Q2=3 Q3=3 Q4=1 (小麦粉と水、塩などで作る)



# 7月こんだてひょう



見える所にはってね!

南丹市立八木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・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
8・月	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが Nantan夏みそ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ベーコン みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ごま あぶら ★じゃがいも こんにやく さとう	ゆかり ★たまねぎ にんじん さんどまめ なす キャベツ ★まがんじとうがらし	793	25.7
9・火	<南丹ふれあい給食(食育の日献立)> ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ キャベツの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 	ぎゅうにゅう サバ はなかつお あぶらあげ わかめ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん こめこ かたくりこ あぶら ごま さとう	キャベツ ★こまつな にんじん かぼちゃ ★たまねぎ	833	30.1
10・水	<お誕生月給食> ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼  ボイル野菜 ワントンスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ★ぶたにく みそ ハム ★けずりぶし はなかつお	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ワントン	にんにく つちしょうが ★たまねぎ にんじん ★ピーマン キャベツ とうがん ★あおねぎ	711	26.8
11・木	ごはん 牛乳 チンジャオロース  中華レタススープ ふりかけ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★とうふ ★けずりぶし はなかつお ふりかけ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんにく つちしょうが ★たまねぎ ★ピーマン ★たけのこ にんじん ★レタス	739	27.8
12・金	牛肉ちらし 牛乳 かぼちゃの天ぷら  実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう あぶらこんにやく ごま てんぷらこ	つちしょうが ごぼう にんじん さんどまめ かぼちゃ ★たまねぎ もやし ★あおねぎ	716	22.5
16・火	キムタクごはん 牛乳 揚げシュウマイ  キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう ベーコン しゅうまい わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ごまあぶら あぶら	キムチ たくあん さんどまめ ★たまねぎ キャベツ にんじん ★あおねぎ	776	24.0
17・水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ ブラマンジェ風デザート	ぎゅうにゅう ★ぶたにく オリピック 開催 国 フランス由来の デザートです。	★むぎごはん あぶら はちみつ バター こむぎこ こめこ さとう ブラマンジェ	にんにく つちしょうが ★たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん りんご キャベツ ★みずな コーン	854	27.6
18・木	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオンソースかけ レモンサラダ  わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	★たまねぎ キャベツ ★みずな にんじん レモンじる えのきたけ ★あおねぎ	750	30.5

骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。

3種類(レモンヨーグルト・ぶどうゼリー・豆乳プリン)のデザートから 1つ選びます。

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。  
◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

17日(水) 小学校給食終了日  
18日(木) 中学校給食終了日

**\*7月に使用する食材の主な産地をお知らせします\***  
米・水菜・青ねぎ・小松菜・レタス・じゃがいも・玉ねぎ・万願寺とうがらし・トマト・ピーマン(八木)豚肉(日吉)鶏肉(宮崎県・兵庫県)牛肉(北海道・青森県・宮崎県)人参(和歌山県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(長野県・愛知県)土しょうが・オクラ(高知県)なす(京都府・高知県・岡山県)かぼちゃ(長崎県)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)えのきたけ(長野県)にら(高知県)とうがん(岡山県・愛知県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・宮崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)卵(香川県・鹿児島県)サバ(長崎県・鹿児島県) ※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

**\*アレルギー原因食品についてのお知らせ\***  
毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」「ちりめんじゃこ」「わかめ」「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

