



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

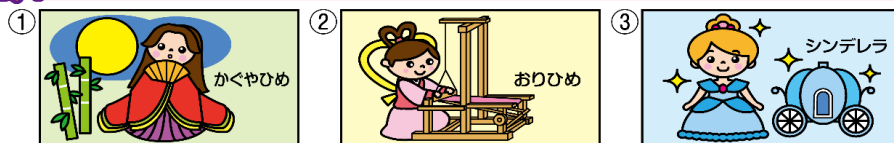
日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
1・火	<南丹食育の日献立> ごはん 牛乳 サケの揚げ煮 キャベツの甘酢和え たまねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう サケ さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ごま	キャベツ ★みずな にんじん ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	747	29.5
2・水	小型コッペパン 牛乳 焼きそば風スパゲティ 冬瓜のスープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あおのり かつおぶし ハム ★とうふ ★けずりぶし	こがたコッペパン スパゲティ あぶら オリーブオイル	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	700	32.2
3・木	ごはん 牛乳 チンジャオロース レタスの中華スープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★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	828	29.4
4・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 七夕ゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん コロッケ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま たなばたゼリー	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	802	24.1
給食では、糸かまぼこを 天の川に 見立てて 作ります。						
7日～11日は「夏バテ予防献立週間」です。						
7・月	<味めぐり=沖縄> 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 かつおぶし	★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	710	24.3

◎ 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。

◎骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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？



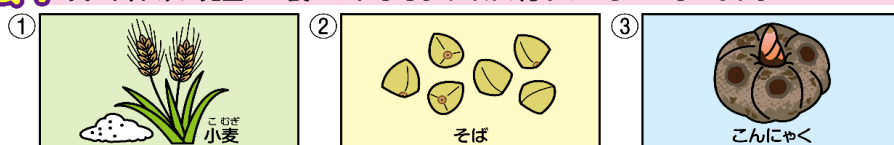
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



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

①=10 ②=20 ③=30 ④=40 ⑤=50 ⑥=60 ⑦=70 ⑧=80 ⑨=90 ⑩=100



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・火	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 夏Nantanみそ汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ にぼし ★けずりぶし ふりかけ	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	★たまねぎ にんじん さんどまめ つちしょうが ★なす キャベツ ★まんがんじとうがらし	715	25.5
9・水	キムチチャーハン 牛乳 揚げシュウマイ トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく シュウマイ ハム たまご かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	キムチ にんじん ★あおねぎ ★トマト キャベツ チンゲンサイ	829	29.4
10・木	麦ごはん 牛乳 スタミナ丼 わかめスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし ★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	★たまねぎ つちしょうが ★たけのこ にんじん にら キャベツ ★あおねぎ	914	28.6
11・金	ごはん 牛乳 タラのカラフルマリネ おかか和え ふのみそ汁	ぎゅうにゅう タラ かつおぶし あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら ★おつゆふ	★たまねぎ ★こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ★あおねぎ あかパプリカ きパプリカ	750	26.7
14・月	牛肉ちらし 牛乳 かぼちゃの天ぷら 具だくさんみそ汁	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 こんにゃく ごま てんぷらこ	ごぼう にんじん さんどまめ つちしょうが かぼちゃ ★たまねぎ キャベツ ★あおねぎ	715	23.3
15・火	ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ボイル野菜 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あかみそ ★とうふ かつおぶし ★けずりぶし	★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 にんじん ★ピーマン キャベツ もやし ★あおねぎ	713	28.3
16・水	<お誕生月給食> 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	むぎごはん あぶら はちみつ バター こむぎこ ★こめこ	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 パイン ★みかん	834	26.3
17・木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ コールスローサラダ 青ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ★おつゆふ	レモンかじゅう キャベツ ★みずな にんじん コーン ★たまねぎ とうがん ★あおねぎ	864	32.4

◎ 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。

◎骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

7月に使用する食材の主な産地をお知らせします

水菜・青ねぎ・小松菜・レタス・玉ねぎ・万願寺とうがらし・トマト・ピーマン・なす・たけのこ・みかん・米粉(八木)豚肉(日吉)米(南丹市)鶏肉(宮崎県・兵庫県・鳥取県)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)じゃがいも(熊本県・長崎県)キャベツ(愛知県)土しょうが・オクラ(高知県)とうがん(愛知県・岡山県)かぼちゃ(鹿児島県・宮崎県・長崎県)にら(高知県)にんにく(青森県)ごぼう(宮崎県)えのきたけ(長野県)赤パプリカ・黄パプリカ(韓国)卵(鹿児島県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)サケ(北海道)タラ(アメリカ)

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。



あさ ひる ばん
朝・昼・晩

さんしょく た げんき す
三食しっかり食べて、元気に過ごそう！

