



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

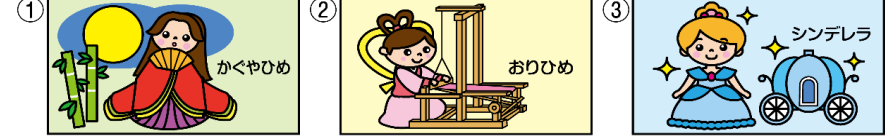
日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
1・水	牛肉ちらし 牛乳 かぼちゃの天ぷら キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう あぶら いとこんにゃく ごま てんぷらこ	つちしょうが ごぼう にんじん さんどまめ かぼちゃ もやし キャベツ ★あおねぎ	711	23.5
2・木	ごはん 牛乳 チンジャオロース レタスの中華スープ ふりかけ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし 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	834	30.0
3・金	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 アジの唐揚げ レモン和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう アジ ツナ わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ★こめこ あぶら さとう ★おつゆふ じゃがいも	キャベツ ★みずな にんじん レモンかじゅう えのきたけ ★たまねぎ ★あおねぎ	708	27.5
6日～10日は「夏バテ予防献立週間」です。						
6・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 夏野菜Nantanみそ汁 ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	つちしょうが ★たまねぎ にんじん さんどまめ ★なす キャベツ ★まんがんじとうがらし ゆかりふりかけ	711	25.0
7・火	<七夕献立> ごはん 牛乳 星のコロッケ 切干大根のカレーソテー 七夕汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく いとかまぼこ とりにく かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん ほしのコロッケ あぶら さとう たなばたゼリー	にんじん きりぼしだいこん さんどまめ もやし オクラ コーン ★たまねぎ	799	23.8

給食では、糸かまぼこを 天の川に見立てて七夕汁を作ります。

- ◎ 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。
- ◎ 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

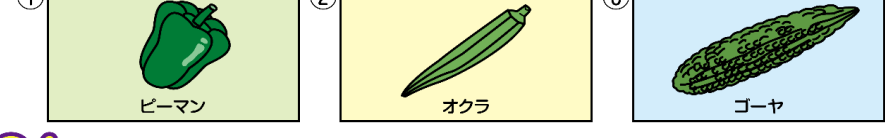
Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?



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=30 ③=20 ④=10



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・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 ★けずりぶし ハム ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル あぶら	にんにく つちしょうが ★たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうがん ★あおねぎ	700	33.1
9・木	<日本の味巡り 沖縄県> クファジュシー 牛乳 春雨サラダ  あおさのみそ汁 セレクトデザート	ぎゅうにゅう ★ぶたにく きざみこんぶ ツナ さつまあげ あおさ みそ にぼし ★けずりぶし	むぎごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん さんどもめ キャベツ ★みずな ★たまねぎ ★あおねぎ	748	24.2
10・金	ごはん 牛乳 トビウオのカラフルマリネ  ごま和え 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう トビウオ あぶらあげ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま	あかパプリカ きパプリカ ★たまねぎ キャベツ ★みずな にんじん もやし ★あおねぎ	754	30.6
13・月	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ  トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ぎょうざ ハム かつおぶし ★けずりぶし たまご	★ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	キムチ にんじん しろねぎ トマト ★たまねぎ チンゲンサイ	825	28.4
14・火	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオンソースかけ コールスローサラダ  具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	★たまねぎ キャベツ ★みずな にんじん とうがん えのきたけ ★あおねぎ	761	31.4
15・水	<お誕生月給食> 麦ご飯  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 みかんゼリー	にんにく つちしょうが ★たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん なす パイン みかん りんご	833	26.5
16・木	ピリ辛肉みそ丼(ごはん) 牛乳 ボイル野菜  わかめスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あかみそ とりにく わかめ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく つちしょうが ★たまねぎ ★ピーマン キャベツ もやし にら	712	28.2

◎ 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・米粉(八木)豚肉(日吉)米(南丹市)レタス(亀岡)鶏肉・みかん(国内)牛肉(鹿児島県)人参(徳島県)チンゲンサイ(静岡県)じゃがいも(熊本県・鹿児島県)キャベツ(長野県)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)にんにく(青森県)三度豆・コーン(北海道)ごぼう(北海道・青森県・茨城県)えのきたけ(長野県)赤パプリカ・黄パプリカ(韓国)白ねぎ(鳥取)卵(鹿児島県・香川県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・徳島県・福岡県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)アジ・とびうお(京都) ※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。

なつやす 夏休みの食生活
しよくせい 気を付けたい
ポイント 

な 何でも食べて
しよくせい 丈夫な体
をつくらう 

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気を付けよう 

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう 

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう 

み みんなで食事を
する
機会をつくらう 

あさ ひる ばん
朝・昼・晩

さんしよく た げんき す
三食しっかり食べて、元気に過ごそう!

