

7月 給食こんだて表



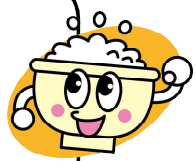
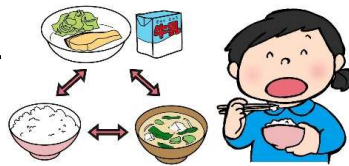
給食回数14回 米飯11回 県産小麦使用パン3回

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素			
				黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	脂質(g)		
				熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質	塩分(g)		
3	月	麦入りご飯	牛乳	セルフ鶏そぼろ 野菜の中華あえ かんぴょうの卵とじ汁	米, 麦, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵 味噌, かつお節	玉ねぎ, にんじん, しいたけ, 小松菜, ねぎ グリンピース, きゅうり, かんぴょう, もやし	635	16.1	
★宮っ子ランチ平和を願って大いちょう献立★	4	火	十六穀ごはん	牛乳	宮っ子ランチ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	米, 十六穀, サラダ油, 春雨 餃子の皮, 小麦粉, でん粉 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 蒲鉾 かつお節	きやべつ, にら, 玉ねぎ, ねぎ しょうが, にんにく, きゅうり, 大根, もやし にんじん, 小松菜, ぶどう	657	17.3
									20.7	1.9
5	水	麦入りご飯	牛乳	ポークソテーのアップルソース 味噌汁 こんにやくサラダ(和風ごま醤油ドレッシング)	米, 麦, 砂糖, ごま こんにやく	牛乳, 豚肉, 海藻サラダ かつお節, 味噌	玉ねぎ, トマト, きやべつ, とうもろこし りんご, にんじん, なす, いんげん	640	20.8	
								24.7	2.3	
6	木	コッペパン	牛乳	いちごジャム 鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮	コッペパン, じゃがいも, 砂糖 オリーブオイル, マーガリン	牛乳, 鶏肉, ベーコン チーズ	ズッキーニ, なす, ピーマン, パセリ, いちご 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, トマト, にんにく	639	18.4	
								32.6	2.3	
★七夕メニュー★	7	金	酢飯	牛乳	セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕デザート	米, 麦, 砂糖, こんにやく サラダ油, そうめん, でん粉	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 卵 なると, かつお節, 寒天	たけのこ, しいたけ, にんじん, ごぼう かんぴょう, 枝豆, 小松菜 みかん, レモン, ぶどう	666	15.9
									26.6	2.4
10	月	麦入りご飯	牛乳	野菜いろいろ肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめのスープ	米, 麦, 砂糖, ごま油 サラダ油, ごま, でん粉	牛乳, 鶏肉, 卵, 茎わかめ 豆腐, ツナ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, くわい, もやし, トマト きやべつ, しょうが, にがうり, えだまめ, ねぎ	605	18.6	
								23.6	1.6	
11	火	麦入りご飯	牛乳	いかのチリソースがけ とうがんスープ ゆで野菜(韓国風ドレッシング)	米, 麦, でん粉, ごま油 サラダ油, 砂糖, ごま	牛乳, いか, 鶏肉 昆布	にんにく, しょうが, トマト, ねぎ, 冬瓜, 小松菜 にんじん, しいたけ, チンゲン菜, キャベツ	580	13.3	
								25.1	2.1	
12	水	わかめごはん	牛乳	豚しゃぶ 冷奴 味噌汁	米, 麦, じゃがいも ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ 味噌, かつお節, わかめ	きやべつ, もやし, きゅうり, にんじん 小松菜	633	17.0	
								30.6	2.9	
13	木	コッペパン	牛乳	セルフおさかなソーセージフライサンド ボイルキャベツ サマーシチュー アセロラゼリー	コッペパン, 小麦粉 サラダ油, パン粉, 砂糖	牛乳, 魚肉ソーセージ 鶏肉, ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, とうもろこし, アセロラ パセリ, にんじん, トマト, にんにく	632	21.0	
								22.1	2.4	
14	金	麦入りご飯	牛乳	セルフ豚丼 厚焼き卵 ナムル	米, 麦, しらす, サラダ油 ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 卵	玉ねぎ, ねぎ, にんじん, もやし グリンピース, 小松菜, きやべつ	651	20.1	
								24	2.4	
18	火	麦入りご飯	牛乳	ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	米, 麦, サラダ油, パン粉 小麦粉	牛乳, 鶏肉, のり, もずく チーズ	小松菜, きやべつ, たけのこ, しょうが, ねぎ にんじん, みつば, しいたけ, にんにく	592	17.4	
								22	2.0	
19	水	麦入りご飯	牛乳	焼き魚(さばの文化干) ひじきと大豆のいり煮 野菜のにんにく醤油あえ	米, 麦, ごま油, 砂糖 サラダ油, こんにやく	牛乳, さば, さつまあげ 大豆, ひじき, 鶏肉	もやし, きやべつ, にんじん にんにく, グリーンピース	628	20.1	
								26.3	2.4	
20	木	麦入りご飯	牛乳	とまとカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	米, 麦, サラダ油, 砂糖 じゃがいも	牛乳, 豚肉, チーズ 粉チーズ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, みかん, パイナップル, 黄桃, トマト	729	19.9	
								21.4	2.2	
21	金	米粉パン	牛乳	いちごジャム, ハンバーグ モロヘイヤのスープ, ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	米粉パン, 砂糖, サラダ油 マーガリン	牛乳, 豚肉, ベーコン 卵	きやべつ, もやし, にんじん, モロヘイヤ 玉ねぎ, トマト, いちご	611	27.5	
								28.9	2.6	

7月の給食目標

暑さに負けず、
しっかり食べよう！

主食（ごはん・パン・麺）
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）を交互に食べよう！



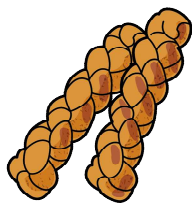
いろいろごはん～味わってみよう！～

麦入りごはん

麦とは大麦です。食物繊維が豊富で、ビタミンB1も含まれています。中央小ではごはんの日は毎回麦が入っています。

十六穀ごはん

麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米の16種類の雑穀が入っています。
もっちりとした食感の紫色が美しい雑穀ごはんでは、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。



索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

