



2019年

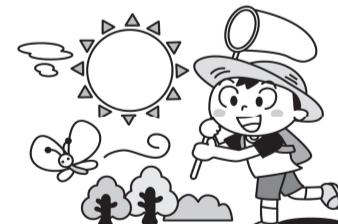
7月分献立予定表

上板町学校給食センター



こんだてめい		ざいりょうめい							栄養価 (小学校 3・4年生)
曜日	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる		
1月曜日	ふたきムチチャーハン 牛乳 肉しうまい(幼・小:2 中:3) れんこんとツナのサラダ わかめスープ	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そななど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	ごく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー たん白質 kcal	
1月火曜日	ごはん 牛乳 ベーコンたまご焼き キャベツのおか和え 大豆入りきんぴらごぼう	ふた肉 肉しうまい ツナ 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	だいこん 白ねぎ はくさい にんにく しょうが はくさい キムチ たまねぎ えだまめ れんこん きゅうり たまねぎ コーン 干しいたけ	米 さとう 米	ごま油 和風ドレッシング	603 25.3	
1月水曜日	小型あづきパン 牛乳 冷やしうどん(パックめんつゆ) 野菜のかきあげ 七タデザート	あづき 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	さとう さとう	ごま	633 20.7	
1月木曜日	小型切り込み丸パン 牛乳 セルフハンバーガー ^(ハンバーグ ポイント野菜 スライスチーズ) ちゅうか風コーンスープ	牛乳 チーズ たまご とうふ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん バセリ	干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ コーン	パン うどん さとう かきあげ ゼリー(幼・小) もち(中)	パン さとう	622 19.0	
1月金曜日	ナン 牛乳 キーマカレー 星形ボテト(幼・小:2 中:3) トロネハ海そなサラダ お星さまタルト	ふた肉 とり肉	牛乳 海そな わかめ	にんじん ピーマン にんじん バセリ	おからこんにゃく しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン	ナン ボテト ブルベリータルト	カレールウ	673 25.8	
1月曜日	ごはん 牛乳 ちゅうか弁 プロッコリーのかんきつあえ たこのたこ焼き	ふた肉 えび いか うずらたまこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 プロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん	かんきつドレッシング	627 29.6	
1月火曜日	ごはん 牛乳 さんまのおかかに ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	さんまのおかかに	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ おからこんにゃく しょうが たまねぎ こんにゃく	米		672 25.4	
1月水曜日	小型コッペパン 牛乳 とうふとえびのチリソース とうもろこし ハムサラダ いちごジャム	ふた肉 えび とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ グリンピース とうもろこし キャベツ	パン でんぶん さとう	いちごドレッシング(こま)	589 28.7	
1月木曜日	小型コッペパン 牛乳 焼きビーフン 春まさ	ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	パン ビーフン 春まさ	油	736 25.6	
1月金曜日	麦ごはん 牛乳 とり肉のこま風味 えだまめ ダイビーエン 味付けのり カップかき氷(ソーダ)	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ はくさい にんにく たけのこ もやし 干しいたけ	米 麦 でんぶん さとう	ごま油	699 31.5	
1月曜日	ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 コールローサラダ 切干したいこんのたまごとし しそひじき	メルルーサ とり肉 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん にんじん いんげん	すだち果じゅう きゅうり キャベツ コーン 切干したいこん 干しいたけ	米 さとう でんぶん	油 サウザンドレッシング	702 29.1	
1月火曜日	小型コッペパン 牛乳 タンドリーチキン イタリアンサラダ チングン菜のミルクスープ ラ・フランスのシャーベット	牛乳	ヨーグルト	チングン菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン ラ・フランス	パン	イタリアンドレッシング	682 30.4	
1月水曜日	小型コッペパン 牛乳 なす入りベンネのボロネーゼ ごぼうとひじきのサラダ レーズンクリーム	牛乳	牛乳	にんじん ピーマントマト	おからこんにゃく にんにく なす たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	パン ベンネ さとう レーズンクリーム	油 ごまドレッシング(こま)	660 21.1	
1月木曜日	たれごはん 牛乳 うなぎ丼 (うなぎのかば焼き・丼の具) 真たくさんみぞしる すだちゼリー	うなぎのかば焼き たまご とり肉 油あげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ	米	さつまいも すだちゼリー	684 24.6	

暑さに負けない体づくり!



じりじりと照りつける日差し、夏の到来を感じる今日このごろです。
急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますですが、栄養バランスのよい食事に心がけ、これから本格的な暑さに備えましょう。

★適度な運動



※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



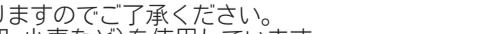
10日

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがどれやすくになります。豚肉などが多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

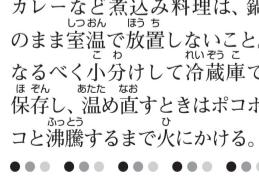


基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオングループ飲料等で塩分も補給します。

夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

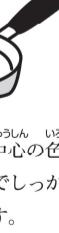
こんなことにご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。



生の肉や魚をほつたときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は中心の色が変わまるまでしっかりと火を通す。

つけない 手・調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける 肉や魚は、中心部までしっかり加熱する

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292

地場産物紹介コーナー

今月の給食には、上板町でとれたお米・うなぎ・桃・たまねぎ・なすが使われています。おたのしみに!

