



2021年

7月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		ざいりょうめい							栄養価 （小学校 3・4年生）	
日	曜日	あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	コッペパン 牛乳 デミグラソースハンバーグ チーズ入りコールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	牛乳	にんじん チングンサイ にんじん	キャベツ キュウリ コーン もやし たまねぎ	パン さとう	コールスロードレッシング	670	27.1
5	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー [※] 肉春巻き 海そうサラダ	牛乳 ふた肉 みそ 春巻き	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 切りほし大根 キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぶん 油		676	22.9
6	火	ごはん 牛乳 エビピラフ 牛乳 ハムサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 えび ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン グリンピース キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦	サウザンドレッシング パンブキンポタージュ	630	27.4
7	水	小型黒とうパン 牛乳 阿波尾鶏のささみなんばん(ソーセージタルタルソース) コーンサラダ たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん にんじん にら	たまねぎ りんご キャベツ キュウリ コーン えのきたけ たまねぎ たけのこ	パン こくとう 天ぷら さとう そうめん たなばたゼリー	油 ノンエッグタルタルソース コーンクリーミードレッシング	635	29.0
8	木	小型コッペパン 牛乳 ジャジャーめん えだまめ レーズンクリーム	牛乳 ふた肉 だいす みそ	牛乳	チングンサイ にんじん	もやし キュウリ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	パン ちゅうめん さとう でんぶん レーズンクリーム	ごま油	644	27.4
9	金	ごはん 牛乳 おやこどん ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ キュウリ オレンジ	米 さとう さとう	ごまドレッシング	651	25.9
12	月	うめちりごはん 牛乳 たまご焼き ひじきサラダ ふたじる	牛乳 たまご焼き ツナ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ キュウリ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう しめじ	米 さとう	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	618	24.3
13	火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 上板町産白桃のデザート	牛乳 ふた肉 白いんげん豆	牛乳	だしふんにゅう にんじん かぼちゃ えだまめ	しょうが にんにく たまねぎ コーン なす りんご はくどう もも パイン	米 ゼリー	カレールウ	687	20.6
14	水	コッペパン 牛乳 とり肉のケチャップソース ブロッコリーとコーンのサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	コーン たまねぎ えのきたけ	パン さとう	かんきつドレッシング	631	29.5
15	木	小型アップルポテトパン 牛乳 ひやしあん(パックめんつゆ) だいすとちりめんのあげに ヨーグルト	牛乳 油あげ だいす	牛乳	わかれ にんじん	りんご ほししいたけ もやし キュウリ しょうが	パン うどん さとう でんぶん さとう	さつまいも うどん さとう 油 ごま	679	26.5
16	金	ごはん 牛乳 焼きさば(パックほんず) はくさいの付け合わせ しゃかいものうまに	牛乳 さば	牛乳	にんじん	はくさい しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう	しゃかいも さとう	665	29.9
19	月	ごはん 牛乳 徳島県産さわらフライ(パックソース) ちぐあえ なすのみそしる	牛乳 さわらフライ 油あげ たまご 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	米 さとう	油	636	23.3
20	火	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ ポテトスープ すだちゼリー	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ トマト にんじん チングンサイ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	米 麦	フレンチドレッシング すだちゼリー	622	24.0

日々ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなくなったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



暑さを避けるポイント



★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

水分補給のポイント



水や麦茶を、少しづつ・こまめに飲みましょう。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

喉が渇いていないくとも
1時間ごとにコップ1杯！

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

※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