



2024 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/gakkokuyusokucenter/



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価 (小学校 3・4年生)	
		あ か	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる	
日	曜日	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 白 質 g
1	月	えびピラフ 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ かぼちゃサラダ	えび とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン グリンピース たまねぎ しめじ きゅうり	米 むぎ	ポタージュ ベシャメルソース サウザンドレッシング	622	26.0
2	火	ごはん 牛乳 やき肉ふういため やきぎょうざ (2こ) きゅうりのしおこんぶあえ	ふた肉 みそ ぎょうざ かにかま	牛乳 しおこんぶ	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン	米 さとう	ごま油	644	25.6
3	水	こがたキャラメルパン 牛乳 ひやしうどん やさいかきあげ さつまいもスティック	油あげ きんしたまご	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ きゅうり もやし	パン キャラメル うどん さとう かきあげ さつまいもスティック		582	18.7
4	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブやき えだまめサラダ トマトスープ ブルーベリージャム	とり肉 ウインナー たまご	牛乳	にんじん にんじん トマト チンゲンサイ	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でんぶん ブルーベリージャム	ごまドレッシング	647	29.5
5	金	ごはん 牛乳 あじフライ (バックソース) ごまあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	あじフライ なると	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう そうめん たなばたゼリー	油 ごま	653	21.5
8	月	ごはん 牛乳 じゃがいものいそに あじつけのり れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ	ふた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 ひじき のり	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり れんこん えだまめ	米 じゃがいも さとう		616	25.6
9	火	なつやすみカレー 牛乳 上板町産はくどうデザート	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ コーン なす りんご はくどう みかん もも パイン	米 ゼリー	カレールウ	673	21.6
10	水	コッペパン 牛乳 しろみざかなフライ(ノンエッグタルタルソース) すだちかおるキャロットラペ マカロニスープ	しろみざかなフライ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	すだちかじゅう たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	油 ノンエッグタルタルソース	671	25.7
11	木	こがたこくとうパン 牛乳 なすいりパンネのポロネーゼ とうふナゲット (幼・小:2 中:3) えだまめのしおゆで	ふた肉 だいず とうふナゲット	牛乳	にんじん ビーマン トマト	にんにく なす たまねぎ えだまめ	パン こくとう パンネ	油	630	26.5
12	金	ふたキムチチャーハン 牛乳 ナムル にらたまスープ ミニフィッシュ	ふた肉 とうふ ベーコン たまご	牛乳 こざかな	ねぎ こまつな にんじん にら	にんにく キムチ はくさい たまねぎ もやし しょうが たまねぎ もやし	米 むぎ さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま油	573	26.9
16	火	ごはん 牛乳 あつあげのカレーそばろに きりぼしだいこんのサラダ	ふた肉 だいず あつあげ かにかま	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン グリンピース きりぼしだいこん キャベツ	米 じゃがいも	しおちゅうかドレッシング	633	22.6
17	水	コッペパン 牛乳 さわらのムニエルふう グリーンサラダ ミネストローネ くろまめきなこクリーム	さわら ウインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも くろまめきなこクリーム	コーンクリーミードレッシング	628	27.3
18	木	コッペパン 牛乳 とり肉のレモンふうみ コーンサラダ わかめスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし しいたけ	パン でんぶん さとう	油	628	31.2
19	金	たれごはん 牛乳 うなぎのかばやき かぼちゃのみそしる すだちゼリー	うなぎ きんしたまご あつあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 むぎ すだちゼリー		649	24.4

夏ばて予防

夏の食生活チェック

水分補給も大切な時期です。水分補給は、のどがかわいたと感じる前にこまめに飲みましょう。
清涼飲料水には糖分もたくさん含まれているので、普段は水やお茶、牛乳などを飲むようにしましょう。
汗をたくさんかいたときは、塩分もいっしょにとるといいですね。

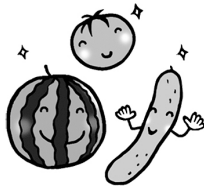
- 1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意
- 2 朝ごはんをしっかり
食べよう
- 3 夏野菜をたくさん食べ
よう
- 4 牛乳も忘れずに飲もう
- 5 冷房に気をつけよう
- 6 夜ふかしをしない



冷たいものばかり食べていると、おなか冷えて、胃腸の調子が悪くなります。



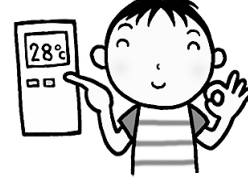
1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事です。
ご飯やみそ汁は、夏の水分補給にも役立ちます。



夏野菜や夏が旬の果物には、ビタミン・ミネラル、そして水分がたっぷりです。
食事だけでなく、夏の果物はおやつにもいいですね。



成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、夏休み中も飲みましょう。アレルギーのある人は豆乳や小魚で補いましょう。



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。
設定温度は低くしすぎず、上手に活用しましょう。



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。
しかし睡眠不足は夏の健康の天敵です。早寝早起きを心がけましょう。

＜今月の地産地消＞

☆県産食材 (わかめ・すだち・豚肉・鶏肉・れんこん・そうめん)

☆上板町産 (米・チンゲンサイ・干しいたけ・えだまめ・白桃)

今月は、JA板野郷のご協力により、上板町産のえだまめと白桃を取り入れる予定です。



暑い季節に冷たいそうめんはおいしいものですが、そうめんだけでは栄養が偏り、夏の暑さにバテてしまいます。
いろいろな具材や薬味をプラスすると栄養バランスもより整います！

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気をはらい、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しているもので、もともとはそうめんではなく、「さくべい」というお菓子が食べられていました。
さくべいは、小麦や米粉を水でこねて縄状にねじったもので、そうめんの原型といわれています。



※ 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