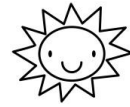




# 7月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立依知南小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
2・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g
	なすとりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん こんにやく なす ねぎ こまつな	21.9 g 2.4 g
	とうがんのスープ	とうふ	あぶら	にんじん ほししいたけ しょうが とうがん ねぎ	
	かわちばんかん			かわちばんかん	
3・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	あつあげのカレーマーボー	ぶたにく なまあげ みそ だいず	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	23.9 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん きゅうり だいずもやし	2.3 g
	れいとうパイ			パイナップル	
4・水	ロールパン		パン		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく バジル	26.5 g
	コンソメスープ	ハム	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.6 g
	マカロニのソテー	ベーコン	マカロニ あぶら	パセリ	
5・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さばのしおやき	さば			20.0 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.5 g
	キャベツのごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	
	ゴーヤのつくだに	ちりめんじゃこ かつおぶし	さとう ごま	にがうり	
<b>パクパクあつぎさんデー 「にんじん」「たまねぎ」「だいこん」</b>					
★6・金	あなごちらしずし	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま	きぬさや	666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	ほしがたコロッケ		コロッケ あぶら		21.8 g
	たなばたじる	かまぼこ とうふ		にんじん ほししいたけ オクラ	3.0 g
	えだまめ			えだまめ	
	たなばたゼリー			ゼリー	
9・月	ガーリックトースト	チーズ	パン バター	にんにく パセリ	652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	サマーシチュー	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト	28.7 g
	コーンサラダ		さとう あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	さけのぎんがやき	さけ	マヨネーズ	とうもろこし えだまめ にんじん	24.5 g
	とうふのみそしる	とうふ みそ にぼし(いわし)		えのきたけ こまつな	2.4 g
	ひじきののもの	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
11・水	くろパン		パン		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	かぼちゃのグラタン	ベーコン いんげんまめ チーズ スキムミルク クリーム	バター あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ	24.1 g 2.8 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	
	ナタデココとあまなつのミックス			ナタデココ あまなつみかん	
★12・木	クファジュシー	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら	にんじん	608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0 g
	かつおのかりんあげ	かつお	あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく	20.5 g
	もずくスープ	かまぼこ もずく		にんじん ほししいたけ ねぎ	2.8 g
	にんじんシリシリ	ツナ	あぶら	にんじん	
13・金	ジャージャーめん	ぶたにく おから みそ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	675 kcal 26.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g
	とうもろこし			とうもろこし	2.1 g
	すいか			すいか	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
17・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		696 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g
	なつやさいカレー	ぶたにく おから スキムミルク	あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん	22.7 g 2.1 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう ごま あぶら	きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
パクパクあつぎさんデー 「にんじん」「にんにく」「たまねぎ」「じゃがいも」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」					

- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆は、おたのしみ給食です。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.5g以下

なつ やす  
**いよいよ夏休み!**  
しよく せい かつ ちゅう い てん  
**食生活の注意点**

なが やす はい せいかつ みだ  
長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。  
そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけて  
ほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよ  
い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。  
2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● **早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。**

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● **食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。**

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ごはん、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**  
牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

● **食欲がわかないときは…**

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● **こまめに水分をとりましょう。**

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。  
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

● **お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。**

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!  
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。

★給食費について★

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 平成30年度口座振替の振り替え日

5/31・7/2・7/31・8/31・10/1・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/1