



7月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立毛利台小学校

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	
1・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	しせんどうふ	ぶたにく みそ とうふ	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 ねぎ チンゲンサイ	19.6 g 1.9 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう ごま あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
	オレンジ			オレンジ	
2・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さけのぎんがやき	さけ あおのり	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	22.0 g
	みそしる バクバクあつぎさんテ-	あぶらあげ みそ にぼし	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.0 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく	
3・水	ロールパン		パン		681 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	バター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	25.3 g
	キャベツとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.6 g
	バナナ			バナナ レモン	
4・木	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ	637 kcal 27.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	2.4 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう あぶら ごま	きゅうり	
	☆おたのしみきゅうしょく☆				629 kcal
5・金	あなごちらしずし	あなご きんしたまご のり	こめ むぎ さとう ごま	えだまめ	21.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9 g
	ほしがたコロッケ		コロッケ あぶら		2.3 g
	たなばたじる	かまぼこ わかめ	そうめん	にんじん ほししいたけ ねぎ オクラ	
	たなばたゼリー			ゼリー	
8・月	タコライス	ぶたにく だいたい チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ レモン	632 kcal 25.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1 g
	もずくスープ	なると もずく たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ	2.2 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal
9・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		26.0 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	2.1 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ	
	しよくパン		パン		659 kcal
10・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.5 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく	24.7 g
	ミネストローネ バクバクあつぎさんテ-	ベーコン ぶたにく	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト パセリ	3.1 g
	ビーンズサラダ	だいたい ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	
	いちごジャム		いちごジャム		
11・木	ジャージャーめん	ぶたにく だいたい みそ	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	686 kcal 28.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3 g
	とうもろこし			とうもろこし	2.2 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ	さとう	みかん パインアップル もも	

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	
12・金	ゆかりごはん		こめ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ おから	かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ	18.9 g
	とうがんのスープ	かまぼこ ぶたにく とうふ	あぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ とうがん しょうが ねぎ	2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり		こまつな もやし	
★16・火	ごはん		こめ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	ブルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら	18.5 g 2.4 g
	わかめスープ	とりにく とうふ なたと わかめ	あぶら	えのきたけ ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
17・水	なつやさいカレー バクバクあつぎさんデー	ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ りんご トマト なす スズキーニ	687 kcal 20.2 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			16.9 g
	えだまめ			えだまめ	2.0 g
	すいか			すいか	

※ 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。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ 字体の表記が違うものは、厚木市産を使用する予定です。

※ ★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。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、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にしていると、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が、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※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。</p>	暑さに打ち勝つポイント	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

☆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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31