令和5年　7月分学校給食予定献立表

今月の目標
夏の食生活について考えよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU（あぐもぐ）

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal) 小学校 中学校
			赤　体を作る		緑　体の調子を整える		黄　体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
3	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦 米		
		なつやさいカレー	豚肉		にんじん　かぼちゃ	玉ねぎ　なす　にんにく しょうが　りんご	小麦粉　じゃがいも 砂糖	菜種油	647
		エリンギいりソテー	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ　もやし　エリンギ キャベツ　にんにく　しょうが		菜種油	766
		フルーツのメロンゼリーあえ				黄桃　パイン　メロン	砂糖		
4	火	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		
		とうがんじる	油揚げ　鶏肉		にんじん	とうがん　白菜　えのきたけ　ねぎ	でんぷん		639
		えだまめコロッケ				枝豆　玉ねぎ	じゃがいも　砂糖 パン粉　小麦粉	菜種油	759
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根　きゅうり	砂糖	ごま	
5	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		なまあげのうまに	豚肉　生揚げ 揚げはんぺん		にんじん	たけのこ　玉ねぎ　しいたけ 枝豆　しょうが	砂糖　でんぷん	菜種油	623
		やきなすのにくみそかけ	鶏レバー　豚肉　みそ		あぐいちょうの「なす」です。	なす	砂糖	菜種油	737
		やさいのうめしらすあえ		しらす干し	ほうれん草	キャベツ　もやし　梅	砂糖		
6	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		にくだんごのすぶた	豚肉　うずら卵　大豆		にんじん　ピーマン	玉ねぎ　たけのこ	砂糖　でんぷん	菜種油	668
		ビーフンいため	まぐろ			キャベツ　もやし　しょうが	ビーフン　砂糖	ごま油	785
		スライスパイン				パイン	砂糖		
たなばたこんだて									
7	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		たなばたじる	鶏肉　かまぼこ　豆腐		オクラ　にんじん	玉ねぎ			624
		ほしがたハンバーグの きのこソースかけ	鶏肉　豚肉　大豆			えのきたけ　しめじ　玉ねぎ	砂糖　でんぷん		758
		うのはなのいりに	おから　竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
		★たなばたゼリー				レモン果汁　ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖		
10	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		なつやさいのみそしる	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ　なす　玉ねぎ ねぎ			637
		さけフライのレモンふうみ	さけ			レモン果汁	砂糖　パン粉 でんぷん　小麦粉	菜種油	763
		こまつなのだいずあえ	ハム　大豆		小松菜　にんじん	もやし	砂糖		
11	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦 米		
		ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ　セロリ グリンピース　にんにく	砂糖　ルウ	菜種油	611
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	727
		れいとうみかん				みかん			
12	水	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			めん		
		しょうゆラーメン	豚肉		にんじん　チンゲンサイ	たけのこ　もやし　ねぎ		ごま油	636
		とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	菜種油	745
		ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油　ごま	
13	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		にくじゃが	豚肉　揚げはんぺん		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	菜種油	676
		あなごごはんのぐ	あなご　卵			たけのこ　枝豆	砂糖		793
		やさいとはるさめのあえもの	鶏肉		にんじん	コーン　きゅうり　もやし にんにく	春雨　砂糖		
		★マスカットゼリー				マスカット果汁	砂糖		

さらにくばって、ごはんにまぜてね。

うらへつづきます

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
14	金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン	小麦粉	バター 菜種油 マーガリン	692
		ウインナーの トマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		863
		シーフードサラダ	いか えび			キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング	
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			603
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		737
		ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油	
19	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ちゅうかスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	春雨	ごま油	
		ビビンバのぐ(にく)	牛肉 豚肉 大豆 みそ			たけのこ にんにく	砂糖	菜種油	621
		ビビンバのぐ(やさい)			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	740
		★セレクトデザート A:フローズンヨーグルト		ヨーグルト					
		B:パインゼリー				パイン果汁	砂糖		

〈今月の阿久比町の野菜〉

なす

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48－5111 FAX 48－5114

平均値	小学校	640
	中学校	764
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		12回

★業者配送

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

2学期の給食開始は、
9月4日(月)です。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

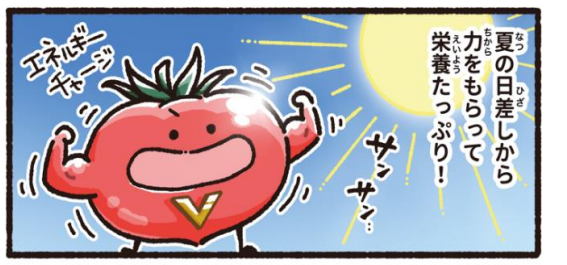
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう!