

7月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校



気温が高くなってきました。栄養満点の給食をしっかりと食べて元気な心と体を育みましょう。

月	火	水	木	金
1 キーマカレー 切り干し大根のサラダ 	2 背割コッペ ベーコンシチュー 焼きフランク (チリソース) あさりのスパゲティ サラダ	3 陸上競技会 	4 冷やしきつねうどん ごまだんご (塩) アイスクリーム 	5 とりめし さんまごまフライ 磯和え (小松菜)
8 ご飯 厚揚げのカレーソース (豚レバーチップ入り) ひじき春巻 ミニトマト 	9 黒コッペパン キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ	10 豚すき丼 味噌汁 (厚揚げ) 冷凍みかん 	11 ピリカラ冷やし ラーメン 大学芋 枝豆 	12 パエリヤ (えび入り) チーズフォンデュ サンドコロッケ フルーツミックス 
15 	16 ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草と しめじのサラダ パイン缶詰	17 ご飯 すき焼き 揚げぎょうざ ミニトマト 	18 冷麦 (ほうれん草入り) 鶏肉とポテトのソテー すいか 	19 <u>レタス入り</u> 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ もやしのカレー和え <u>フードリサイクル</u> <u>「レタス」</u>
22 ほうれん草ピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツ白玉 	23 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 温州みかんゼリー	24 ソースカツ丼 味噌汁 (あさり) きゅうりのからし漬け 	25 	2学期の給食は、 8/27(火)から です。 

～夏の食生活について～

食中毒に気を付けましょう。

夏は、食材が傷みやすくなります。食中毒の最近は見えず、臭いもないので、注意が「必要」です。



冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう

冷たい物を摂り過ぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。



カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう

疲れにくい体作りには、ビタミン B1 がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。



1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の3食でバランス良く摂りましょう。



【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。)

1	月	<キーマカレー>ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・トマト缶<切り干し大根のサラダ>切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま
2	火	<ベーコンシチュー>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら<焼きフランク(チリソース)>豚肉・貝カルシウム・玉ねぎ<あさりのスパゲティサラダ>あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま
3	水	陸上競技会
4	木	<冷やしきつねうどん>ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ<ごまだんご>白玉もち・ごま<アイスクリーム>牛乳・水あめ
5	金	<とりめし>胚芽米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ<さんまごまフライ>さんま・生姜・鶏卵・ごま・揚げ油<磯和え>小松菜・もやし・切りのり
8	月	<厚揚げのカレーソース>厚揚げ・豚肉・豚レバー・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・鶏がら<ひじき春巻き>たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース・揚げ油<ミニトマト>
9	火	<キャロットポタージュ>ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら<白身魚のハーブ焼き>真だら・にんにく・粉チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油<コールスローサラダ>キャベツ・人参・コーン
10	水	<豚すき丼>ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草<味噌汁>厚揚げ・小松菜<果物>冷凍みかん
11	木	<ピリカラ冷やしラーメン>ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・トウバンジャン<大学芋>さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま<枝豆>
12	金	<パエリア>胚芽米・大麦・オリーブ油・サフラン・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・トマト缶・ピーマン・にんにく<チーズフォンデュサンドコロッケ>じゃがいも・脱脂粉乳・チーズ・揚げ油<フルーツミックス>みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶
16	火	<ミートパスタグラタン>マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・バター・チーズ・トマト缶・鶏がら・パセリ<ほうれん草としめじのサラダ>ハム・ほうれん草・コーン・ぶなしめじ・ごま<果物>パイン缶
17	水	<すき焼き>豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼きふ・春菊・干しいたけ<揚げぎょうざ>キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆たん白・揚げ油<ミニトマト>
18	木	<冷麦>ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ<鶏肉とポテトのソテー>鶏肉・生姜・揚げ油・じゃがいも・ピーマン<果物>すいか
19	金	<レタス入り焼豚チャーハン>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス<南瓜コロッケ>かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・揚げ油<もやしのカレー和え>もやし・カレー粉・春雨・きゅうり・人参・ごま
22	月	<ほうれん草ピラフ>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草<鶏肉の竜田揚げ>鶏肉・生姜・揚げ油<フルーツ白玉>みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉もち
23	火	<チリコンカン>豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・人参・パセリ・鶏がら<コーンフライ>とうもろこし・生乳・揚げ油<温州みかんゼリー>みかん果汁・ゲル化剤
24	水	<ソースカツ丼>ご飯・豚肉・鶏卵・揚げ油・キャベツ<味噌汁>あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ<きゅうりのからし漬け>きゅうり・ごま
25	木	終業式

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)
その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。
 ★学校により、献立が異なる場合があります。



使用食品の詳細については(平岸中学校まで) ※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願ひいたします。

