

令和4年

7月 献立表

基山町給食センター
基山小学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
						鉄(mg)	
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		カルシウム(mg) 塩分(g)	
金	ごはん		こめ			607	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さんおんとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのき	酒 しょうゆ みりん	301	
	あまずあえ	ハム	はるさめ さんおんとう	キャベツ きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	106.0	
月	けんちんじる	とうふ かまぼこ とりにく かつおぶし		ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	しょう油 塩 酒		
	ごはん		こめ			600	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび うずらのたまご かまぼこ	さんおんとう ごまあぶら でんぶん	ヤングコーン にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	鶏ガラスープ しょうゆ 酒	306	
火	しゅうまい	ポークしゅうまい		きゅうり もやし だいこん レモン じり	しょう油	1.7	
	ナムル		ごま ごまあぶら				
	ごはん		こめ			613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
水	さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら	しょうが	酒 しょうゆ	282	
	いそべあえ	のり	ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	2.3	
	あおさのすましじる	あおさ こんぶ かつおぶし	ふ	えのき ねぎ	塩 しょうゆ 酒		
	ごはん		こめ			598	
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
	さわにわん	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ		ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩	268	
	さけのしおやき	サケ			塩	2.1	
	やさしいため	ぶたにく みそ	ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん たけのこ ピーマン にんにく	トウバンジャン みりん しょうゆ		
金	こくとうパン		こくとうパン			649	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	ソーキそば	豚肉 かまぼこ かつおぶし こんぶ	うどん さんおんとう ごまあぶら	きくらげ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	313	
	ゴーヤーチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	さんおんとう ごまあぶら	にがうり もやし	酒 しょうゆ 塩 こしょう	2.8	
月	たなばたゼリー		たなばたゼリー				
	ごはん		こめ			631	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9	
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら			305	
火	かんきつサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	柑橘ドレッシング	1.9	
	もずくじる	もずく とうふ いらこ みそ		えのき ねぎ たまねぎ こまつな	酒		
	ごはん		こめ			672	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
水	とりにくのレモンに	とりにく	さんおんとう でんぶん あぶら	しょうが パセリ レモン汁	しょうゆ 酒	306	
	おひたし	かつおぶし		こまつな もやし えのき	しょうゆ	2.0	
	なすのみそじる	とうふ あぶらあげ いらこ みそ		なす たまねぎ			
	ごはん		こめ			644	
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
	すぶた	ぶたにく	でんぶん さんおんとう あぶら	れんこん たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	酢 ケチャップ 酒 しょうゆ	285	
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	でんぶん	とうもろこし クリームコーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ チキンがら スープ	1.6	
	れいとうみかん			みかん			
金	ごはん		こめ			701	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
	ツナとぼてとのカップやき	ツナ えび こうやとうふ チーズ	フライドポテト マヨネーズ(卵なし)	ソテーオニオン えだまめ	ホワイトソース 塩 こしょう	355	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いらこ		たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		2.1	
火	のりのつくだに	のりのつくだに					
	バーガーパン		コッペパン			598	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
	チキンてりやきパティ	チキンてりやきパティ				398	
水	レモンドレッシングサラダ	ハム		キャベツ きゅうり とうもろこし	レモンドレッシング	2.5	
	コンソメスープ	ベーコン だいず	パスタ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 マギーフイヨン ガラスープ チキン		



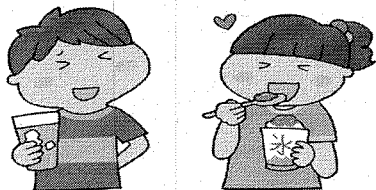
献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
	おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)	
					カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
むぎごはん		こめ むぎ			686	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3	
なつやさいカレー	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼ ちや しょうが にんにく えだまめ トマト缶	ディナーカレールー カレールー ウ スターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 鶏ガラスープ	423	
かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき ツナ		キャベツ だいこん	和風ドレッシング	1.9	
ヨーグルト	ヨーグルト					
ごはん		こめ			650	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4	
いわしおかかこ	いわしおかかこ				534	
ごまドレッシングサラダ		ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう こまつな こんにやく? に んじん しょうが	酢 しょうゆ	1.9	
ぶりからすましじる	とりにくだんご あげとうふ いりこ		たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン		
やきにくチャーハン	ぎゅうにく ぶたにく	こめ さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ しめじ えだまめ	塩 しょうゆ 酒	566	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8	
きゅうりのすのもの	とりにく	さんおんとう	きゅうり もやし	酢 しょうゆ 和風ドレッシング	271	
わかめとコーンのスープ	わかめ かまぼこ いりこ	ごま	とうもろこし たまねぎ たけのこ	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.0	
モモゼリー			ももゼリー			

食育だより



令和4年度 6月
基山町給食センター
栄養教諭 酒井

その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいものとりすぎに気を
つけましょう。

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



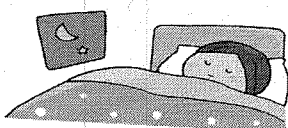
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



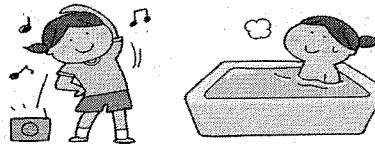
冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。