

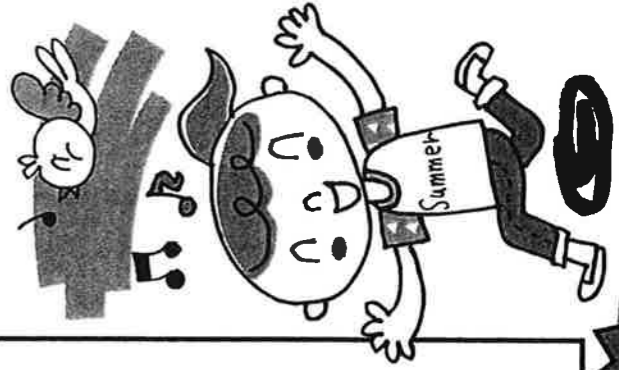
日	献立名	主な食品と体内での働き		欠食 ●試食会
		血や肉、骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1	オムライス(チキンライス、うすやき卵、一口ケチャップ) 牛乳 プロッコリーソテー 果物	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	マッシュルーム コーン 人参 玉ねぎ ごまつな プロッコリー しめじ 果物	米 麦 マーガリン でんぷん だいたず油 じゃがいも
2	チャンポン(中華麺、スープ) 牛乳 中華いため 大学いも	豚肉 チキアギ イカ えび あさり ハム	もやし きゃべつ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 白菜 たけのこ にんにく 生姜	中力粉 サラダ油 ごま油 でんぷん さつまいも 水あめ ごま だいたず油
3	胚芽パン 麦のポタージュ グリーンサラダ 牛乳 焼き魚のレモンソースがけ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 ハム さば	人参 玉ねぎ セロリー クリームコーン しめじ パセリ きゃべつ きゅうり レモン果汁 スイートコーン シークワサー果汁 果物	じゃがいも 薄力粉 マーガリン ショートニング だいたず油 三温糖 でんぷん
4	麦ごはん シカムドゥチ ゴーヤの卵とじ 牛乳 野菜コロ突 果物	牛乳 豚ロース カステラかまぼこ 豚肉 卵 魚のすり身 とうふ 糸けずり節	こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ 生姜 きゃべつ 玉ねぎ にがうり 人参 果物	米 麦 だいたず油 コーンスターチ でんぷん
5	あわごはん 魚ソーメン汁 へちまのみそ煮 牛乳 魚の生薬焼き ヨーグルト	牛乳 魚肉 でんぷん 卵 とうふ ヨーグルト	人参 おくら しいたけ へちま たら 生姜 果物	米 あわ でんぷん 三温糖
8	スパゲティソース 運結パン(中学校のみ) 牛乳 魚の香草焼き 和風サラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だいたず 粉チーズ しらすほし ホキ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト きゅうり 大根 梅肉	小麦粉 だいたず油 ごま マヨネーズ パン粉 運結パン(中のみ)
9	硬ジューシー 揚げ豆腐の野菜あんかけ 牛乳 フルーツ白玉	牛乳 豚肉 とうふ 鶏肉 ポーク	ごぼう にんじん 竹の子 ねぎ しいたけ 玉ねぎ たら 生姜 ナタデココ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 シークワサー果汁	米 麦 だいたず油 でんぷん 三温糖
10	麦ごはん ソーキの煮つけ 牛乳 鮭の塩焼き 納豆みそ 果物	牛乳 ソーキ こんぶ 厚揚げ 鮭 納豆 ツナ みそ	冬瓜 人参 こんにゃく いんげん 生姜 ねぎ 果物	米 麦 だいたず油 三温糖
11	コッペパン へちまのクリーム煮 牛乳 野菜スクランブル はちみつジャム 果物	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 卵 ベーコン チーズ	へちま 人参 玉ねぎ セロリー しめじ パセリ マッシュルーム コーン ごまつな 果物	小麦粉 ショートニング だいたず油 三温糖
12	あわごはん 麻婆なす 春雨サラダ 牛乳 ショーロンポー	牛乳 とうふ 牛ひき肉 豚肉 鶏肉 みそ わかめ ハム	玉ねぎ 人参 大葉 生姜 きくらげ にんにく バナナ	米 麦 だいたず油 でんぷん 春雨 小麦粉 タピオカでんぷん ごま ごま油
16	もずくぞうすい ひじきのピーナツツあえ 牛乳 草麩ととり肉のナゲット バナナ	牛乳 もずく 豚肉 ひじき ちくわ みそ 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 大葉 生姜 きくらげ にんにく バナナ	米 麦 だいたず油 でんぷん 薄力粉 水あめ
17	麦ごはん 冬瓜のそぼろ汁 牛乳 さんまのかば焼き 干びょうりイチー	牛乳 チキアギ こんぶ さんま	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ 生姜 干びょうり 大根葉 木くらげ こんにゃく	米 麦 だいたず油 三温糖
18	あわごはん 厚揚げと糸こんにゃくの炒め 牛乳 魚の梅みそ焼き 山の幸サラダ 果物	牛乳 牛肉 厚揚げ ホキ みそ ハム	人参 玉ねぎ 白菜 ごまつな しいたけ こんにゃく しょうが 梅肉 わらび 鰻 竹いもずる 山せり 木くらげ えのきだけ 大根 きゅうり シークワサー 果物	米 麦 だいたず油 三温糖
19	麦ごはん 夏野菜カレー 大根のレモン漬 牛乳 ゆで卵 アイスクリーム	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 だいたず 卵 こんぶ	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご 大根 きゅうり レモン	米 麦 だいたず油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン カレールー アイスクリーム

平成25年8月

27	塩やきそば ひじきのツナあえ 牛乳 ゴーヤータップス バナナ	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	玉ねぎ しいたけ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にがうり きゅうり レモン バナナ	1学期後半 スタート (中学校給食 スタート)
28	ピザトースト クラムチャウダー 牛乳 ピーンズサラダ	牛乳 ウインナー ハム チーズ あさり 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん ひよこ豆 レタス キタニ	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しめじ セロリー パセリ きゃべつ きゅうり コーン	小麦粉 ショートニング だいたず油 三温糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま
29	あわごはん 肉じゃが さばの西京焼き 牛乳 大根の梅肉あえ うまかつてん	牛乳 豚肉 さば みそ 糸けずり節	人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ たら 生姜 大根 きゅうり 梅肉	小麦粉 だいたず油 じゃがいも 三温糖 だいたず ピーナツ でんぷん アーモンド 魚の葉 ひまわりの種 めんも 砂糖 ショートニング ごま マーガリン
30	麦ごはん ハヤシライス プレーンオムレツ 牛乳 マンゴー入りフルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 卵 プレーンヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト ピーマン にんにく	米 麦 大豆油 でんぷん 薄力粉 マーガリン だいたず油 三温糖

※給食費は期限内に納めましょう。※食材の都合により献立を変更することがあります。

暑い日が続いていますね。みなさんは夏バテな
どしていませんか？
さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは
学校がないからと、ついつい夜ふかしや朝寝坊を
してしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすた
めには、“規則正しい生活リズム”と“バランス
の良い食事”が何より大切です。生活リズムや食
事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテに
なったり、体調を崩しやすくなります。
生活リズムと食事バランスに気をつけて、楽し
い夏休みを過ごしてくださいね！



食と子どもの健康展

日時：平成25年 7月6日(土)
10時～17時まで
場所：イオン呉志川店 セントラルホール

- ◆学校給食に関する展示
- ◆豆運び ◆スタンプラリー
- ◆栄養指導 ◆試食
- ◆地場産物の展示

