

7月 こんだてよていひょう

湯前町学校給食共同調理場

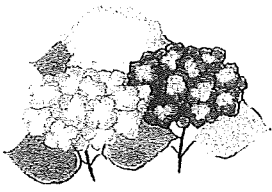
給食には、どんな食材が使われているか確認してください。旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。栄養バランス

上がエネルギー量(kcal)、下がたんぱく質量(g)になります

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくよほねになる	からだのちょうしをとのえる	小学校	中学校	
3	月	むぎごはん		あおさじる ぶたにくのしょうがやき ちりめんサラダ <small>ごはんにかけてたべましよう</small>	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし ちりめん ぶたにく とうふ	あおさ えのきたけ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	610 26.7	773 31.8	
4	火	むぎごはん		ハヤシライス ほうれんそうサラダ とうにゅうムース	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム とうにゅうムース	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ほうれんそう キャベツ	677 23.0	846 27.5	
5	水	たかなめし		ラビオリスープ さつまいもサラダ	こめ むぎ ごま あぶら ラビオリ さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ロースハム	たかなづけ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ えだまめ	662 20.3	801 23.8	
6	木	しろごはん		マーボートーフ ショウロンポウ パンサンスー	こめ かたくりこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こめみそ ハム ショウロンポウ きんしたまご	たまねぎ にんじん きくらげ なら にんにく しょうが きゅうり	689 26.7	893 33.6	
7	金	ミルクパン		ほしがたハンバーグ たなばたじる ツナサラダ・たなばたゼリー	ミルクパン さとう そうめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ツナ ほしのハンバーグ	にんじん しいたけ オクラ こんぶ キャベツ コーン きゅうり	656 24.9	853 31.7	
10	月	むぎごはん		にくじゃが コールスローサラダ ふりかけ (のりかつお)	こめ むぎ しらたき さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ロースハム ふりかけ (のりかつお)	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	663 23.5	827 27.9	
11	火	むぎごはん		すましじる いわしのうめに スパゲティサラダ	こめ むぎ スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ うずらのたまご いわしうめに かつおぶし	にんじん こんぶ えのきたけ きゅうり キャベツ	630 27.0	772 30.8	
12	水	むぎごはん		ウインナーとなつやさいのスープ やきにく	こめ むぎ	ぎゅうにゅう こめみそ ウインナー ぶたにく	キャベツ ズッキーニ かぼちゃ にんじん りんご ピーマン たまねぎ しょうが	616 24.0	785 29.3	
13	木	しろごはん		やさいのつみれじる さかなのこうみだれ カレーふうみサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ホキ おやさいつみれ	にんじん ねぎ なら えのきたけ しょうが れんこん ブロッコリー キャベツ	601 25.7	723 29.8	
14	金	こくとうパン		ひやしちゅうか はるまき	こくとうパン ごまあぶら あぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう ロースハム はるまき きんしたまご	きゅうり もやし にんじん	680 24.1	833 29.3	
18	火	むぎごはん		やさいスープ さかなのかばやきふう アーモンドあえ	こめ むぎ でんぷん さとう アーモンド こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ パセリ ほうれんそう しょうが もやし	617 26.3	782 32.9	
19	水	むぎごはん		なつやさいカレー <small>ごはんにかけてたべましよう</small> ごまネーズあえ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも ごま マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが きゅうり キャベツ ピーマン	690 20.5	853 24.2	

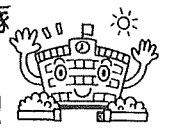


梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養…バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。



食育だより 7月

令和5年7月
湯前町学校給食
共同調理場
文責：石塚



「食育」は生きる上での基本です！

「食」は心身ともに健康に過ごすために重要であり、また、「食」を通じて地域等を理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することができます。大切な時期を過ごす子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携していくことが必要です。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

<五大栄養素のはたらき>

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる