７月給食だより

２０２３年
雲南市中央給食センター

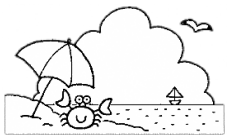
今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう！

いよいよ夏本番になりました！蒸し暑い日が続き、食欲もおちてくる時期です。
規則正しい生活とバランスのよい食事をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。

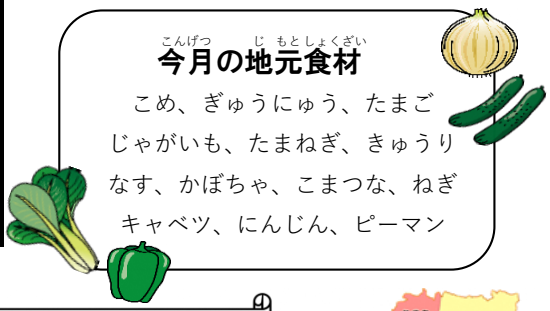
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 むぎごはん　牛乳 ネバネバ肉みそごはんの具 枝豆サラダ 厚揚げの五目スープ エネルギー (kcal) 幼 506 小 629 中 775	**4** セルフホットドッグ　牛乳 ポークウインナー 一食ケチャップ コールスローサラダ チキンスープ アップルシャーベット エネルギー (kcal) 幼 547 小 607 中 765	**5** むぎごはん　牛乳 さばの竜田揚げ 納豆あえ 玉ねぎのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 552 小 693 中 861	**6** むぎごはん　牛乳 とり肉の青のり揚げ りっちゃんの元気サラダ せん切り野菜のスープ エネルギー (kcal) 幼 511 小 637 中 786	**7**　七夕献立 ゆかりごはん　牛乳 星型ハンバーグの おろしソースかけ こんにゃくサラダ 七夕すまし汁 七夕ゼリー エネルギー (kcal) 幼 516 小 646 中 786
10 むぎごはん　牛乳 あじの梅煮 いそあえ 鶏だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 503 小 623 中 766	**11** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ揚げ ほうれん草のナムル かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 567 小 709 中 882	**12** むぎごはん　牛乳 さけの塩焼き わかめの酢の物 ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 501 小 612 中 752	**13** むぎごはん　牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ いろどりサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 510 小 610 中 768	**14**　雲南☆まいもんの日 むぎごはん　牛乳 とり肉のカレーマヨ焼き ごまあえ 夏野菜のげんき汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 617 中 752
17 海の日 エネルギー (kcal) 幼 小 中	**18** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 切干大根のあえもの なすのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 495 小 618 中 766	**19** むぎごはん　牛乳 夏野菜カレー 米粉のチキンカツ コーンサラダ エネルギー (kcal) 幼 545 小 664 中 800		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。



今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまご
じゃがいも、たまねぎ、きゅうり
なす、かぼちゃ、こまつな、ねぎ
キャベツ、にんじん、ピーマン



暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

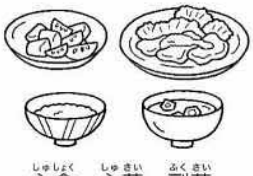
早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

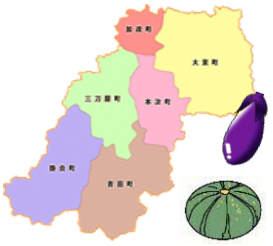
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

「雲南☆まいもんの日」



わが家のみそ汁レシピ

「夏野菜のげんき汁」：加茂小学校３年生

なすやかぼちゃなどの夏野菜が入ったみそ汁です。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切れるようにと考えてくれました。みそ汁の野菜は、雲南市内の給食野菜生産者の方が作られた野菜を使います。

簡単おやつレシピ ～夏休みに作ってみませんか？～

『 豆腐入り白玉団子 』

（材料）
A
- 白玉粉　50g
- 絹ごし豆腐　75g

B
- きなこ　大さじ1
- さとう　大さじ1/2
- 塩　少々

（作り方）
①Aを混ぜ合わせ、よくこねる。（耳たぶくらいの硬さになるまで）
②一口サイズに丸め、沸騰したお湯に入れて団子が浮くまでゆでる。
③団子を冷水で冷やし、混ぜ合わせたBを上にかけたら完成。

令和５年度　7月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤　(血や肉となるもの)		黄　(力や体温となるもの)		緑　(体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
3	むぎごはん			米　麦			
(月)	ネバネバ肉みそごはんの具	豚肉　みそ　トウバンジャン		三温糖	油	オクラ　カラーピーマン	玉ねぎ　にんにく
	枝豆サラダ	ツナフレーク	芽ひじき		和風ドレッシング		キャベツ　きゅうり　えだまめ
	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ		中華スープ　片栗粉		人参　にら	玉ねぎ　しいたけ　しょうが
4	コッペパン			コッペパン			
(火)	ポークウインナー/1食ケチャップ	ポークウインナー				1食ケチャップ(りんご)	
	コールスローサラダ				ノンオイルフレンチドレッシング(レモン)	アスパラ　人参	キャベツ　きゅうり
	チキンスープ	鶏肉　コンソメ		じゃがいも　チキンスープ	油	チンゲン菜　人参	玉ねぎ
	アップルシャーベット						アップルシャーベット
5	むぎごはん			米　麦			
(水)	さばの竜田揚げ	さば		片栗粉	油		しょうが　にんにく
	納豆あえ	納豆　みそ		三温糖		ほうれん草　人参	梅　キャベツ
	玉ねぎのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　しめじ
6	むぎごはん			米　麦			
(木)	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	りっちゃんの元気サラダ	チキンハム　かつおぶし	塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	トマト　人参	キャベツ　きゅうり　コーン
	せん切り野菜のスープ	カットベーコン　コンソメ		チキンスープ		人参　小松菜	もやし　玉ねぎ
7	ゆかりごはん			米　麦		しそ	
(金)	星型ハンバーグのおろしソースかけ	星型ハンバーグ　和風だし(かつお)		片栗粉			大根
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ごま　ノンオルドレッシング(青じそ)	小松菜　人参	こんにゃく
	七夕すまし汁	豆腐　だしかつお		ビーフン		オクラ　人参	玉ねぎ
	七夕ゼリー			ソーダゼリー(レモン)			
10	むぎごはん			米　麦			
(月)	あじの梅煮	あじ		三温糖			梅
	いそあえ		もみのり			ほうれん草　小松菜　人参	キャベツ　切干大根
	鶏だんご汁	鶏肉団子　うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ
11	むぎごはん			米　麦			
(火)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉　大豆		片栗粉　三温糖	油		玉ねぎ　にんにく
	ほうれん草のナムル			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	かきたま汁	たまご　豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
12	むぎごはん			米　麦			
(水)	鮭の塩焼き	さけ					
	わかめの酢の物	チキンささみ	わかめ	三温糖		人参	大根　きゅうり
	ごまキムチ汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし		油　ごま	人参　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく　白菜キムチ
13	むぎごはん			米　麦			
(木)	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	いろどりサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	人参	コーン　キャベツ　きゅうり
	コンソメスープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも		人参　小松菜	玉ねぎ　しめじ
14	むぎごはん			米　麦			
(金)	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		粒マスタード(レモン)　カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		
	ごまあえ				ごま	人参　小松菜	もやし
	夏野菜のげんき汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　ねぎ	なす　玉ねぎ
18	むぎごはん			米　麦			
(火)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	切干大根のあえもの	ツナフレーク		三温糖		人参	切干大根　キャベツ　きゅうり
	なすのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　なす
19	むぎごはん			米　麦			
(水)	夏野菜カレー	豚肉　大豆		赤ワイン　カレー粉　チキンスープ　中濃ソース	油　カレールゥ	かぼちゃ　ピーマン　トマト缶	なす　玉ねぎ　にんにく
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	コーンサラダ			三温糖	オリーブ油	人参	コーン　キャベツ　きゅうり