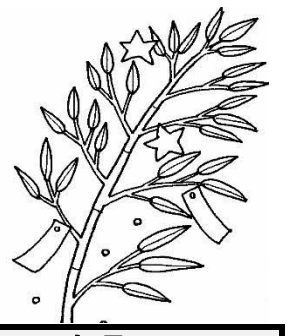
７月給食だより

２０２３年

雲南市加茂給食センター

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、食欲も衰えてくる時期です。
規則正しい生活とバランスの良い食事に気をつけて、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 ネバネバ肉みそごはん 牛乳 枝豆サラダ 沢煮椀 エネルギー (kcal) 幼 518 小 647 中 800	**4** むぎごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンソース オクラのおかかサラダ オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 531 小 652 中 790	**5** むぎごはん 牛乳 さばの豆板醤焼き 納豆あえ あご団子のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 506 小 640 中 815	**6** ミートソーススパゲッティ 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ いろどりサラダ エネルギー (kcal) 幼 536 小 632 中 795	**7** 七夕献立 ゆかりご飯 牛乳 星形ハンバーグのおろしソース 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 498 小 616 中 760
10 そぼろ丼 牛乳 ゆかり和え 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 470 小 590 中 725	**11** セルフホットドッグ 牛乳 ポークウインナー ケチャップ コールスローサラダ コンソメスープ 冷凍パイン エネルギー (kcal) 幼 507 小 617 中 720	**12** むぎごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ほうれん草のナムル もずく入りのかき玉汁 エネルギー (kcal) 幼 535 小 666 中 825	**13** 冷やし中華 牛乳 （冷やし中華の具、タレ） あじの香味フライ 豆腐のすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 522 小 620 中 740	**14** 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 鶏肉のカレーマヨ焼き 切干と野菜のｱｰﾓﾝﾄﾞあえ 夏野菜のげんき汁 エネルギー (kcal) 幼 498 小 614 中 750
17 海の日 	**18** むぎごはん 牛乳 イワシの梅煮 めかぶあえ かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 477 小 580 中 750	**19** 夏野菜カレー 牛乳 お米とポテトのｻｻﾐﾌﾗｲ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 522 小 652 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、アスパラガス
キャベツ、ねぎ、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。

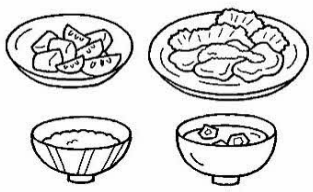
早寝や早起きをしよう

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

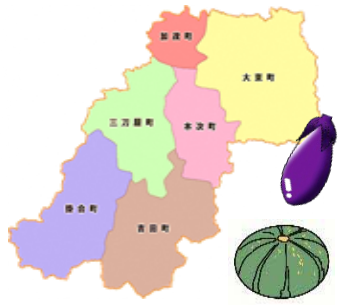
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

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、オクラ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。
なすやかぼちゃは、加茂町で作られたものを使っていますよ。

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

雲南市加茂学校給食センター

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	合挽きミンチ　みそ　トウバンジャン		三温糖	油	カラーピーマン	にんにく　玉ねぎ　オクラ
	枝豆サラダ	ツナフレーク	芽ひじき		和風ドレッシング		えだまめ　きゅうり　キャベツ
	沢煮椀	豚肉　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　もやし
4	むぎごはん			米　麦			
(火)	揚げ鶏のレモンソース	鶏肉		片栗粉　三温糖	油		レモン果汁
	オクラのおかかサラダ	糸かまぼこ　かつおぶし		三温糖			キャベツ　オクラ　きゅうり
	オニオンスープ	カットベーコン　コンソメ				人参　アスパラ	玉ねぎ　もやし　しめじ
5	むぎごはん			米　麦			
(水)	さばの豆板醤焼き	さば　トウバンジャン		三温糖	ごま	にら	しょうが　にんにく
	納豆あえ	納豆　みそ	のり	三温糖		ほうれん草　人参	梅肉ペースト　キャベツ
	あご団子のみそ汁	あご丸　油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
6	スパゲッティ			スパゲッティ			
(木)	ミートソース	豚肉　コンソメ	粉チーズ	トマトケチャップ　中濃ソース　三温糖　片栗粉	油	人参	にんにく　玉ねぎ　なす
	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	ツナフレーク		三温糖	油	人参　小松菜	キャベツ　コーン
7	ゆかりご飯(麦なし)			米　混ぜ込みしそご飯			
(金)	星形ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしｿｰｽ	FMハンバーグ		片栗粉			しそ　大根
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク	わかめ		ごま　ノンオイル青じそドレッシング	人参　小松菜	こんにゃく
	七夕すまし汁	豆腐　だしかつお		ビーフン		人参	オクラ　玉ねぎ
	七夕ゼリー			七夕デザート(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ)			
10	むぎごはん			米　麦			
(月)	そぼろ丼の具	鶏肉		三温糖	油	ピーマン　カラーピーマン	しょうが　いんげん
	ゆかり和え	チキンささみ		混ぜ込みしそご飯			キャベツ　きゅうり　もやし
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう
11	コッペパン			コッペパン			
(火)	ポークウインナー	ポークウインナー		一食ケチャップソース			
	コールスローサラダ			三温糖	ノンエッグマヨネーズ	アスパラ　カラーピーマン	キャベツ　きゅうり　レモン果汁
	コンソメスープ	鶏肉　大豆　チキンスープ　コンソメ		じゃがいも		人参　チンゲン菜	玉ねぎ
	冷凍パイン						パイナップル
12	むぎごはん			米　麦			
(水)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉　三温糖	油		えだまめ　玉ねぎ　コーン　にんにく
	ほうれん草のナムル			三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	切干大根
	もずく入りのかき玉汁	たまご　だしかつお	もずく			人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
13	冷麺			中華麺			
(木)	冷やし中華の具	糸かまぼこ			ごま油	人参	きゅうり　もやし　きくらげ
	冷やし中華のタレ			冷やし中華スープ			
	あじの香味フライ	アジ		小麦粉	油		
	豆腐のすまし汁	豆腐　だしかつお	わかめ			人参	玉ねぎ　えのきたけ
14	むぎごはん			米　麦			
(金)	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		カレー粉　マスタード	ノンエッグマヨネーズ		
	切干と野菜のｱｰﾓﾝﾄﾞあえ				アーモンド	小松菜　人参	もやし　切干大根
	夏野菜のげんき汁	油揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ	なす　オクラ　玉ねぎ　えのきたけ
18	むぎごはん			米　麦			
(火)	イワシの梅煮	いわし梅煮					
	めかぶあえ	うす切りかまぼこ	めかぶ			人参	キャベツ　きゅうり
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　人参　ねぎ	玉ねぎ　しめじ
19	むぎごはん			米　麦			
(水)	夏野菜カレー	豚肉		ウスターソース　カレールゥ	油	かぼちゃ　人参　ピーマン	玉ねぎ　なす　にんにく　アップルソース
	お米とﾎﾟﾃﾄのｻｻﾐﾌﾗｲ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	福神漬けあえ					人参	きゅうり　キャベツ　福神漬け