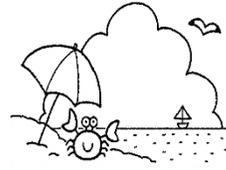




# 7月給食だより



2024年

雲南市中央給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> わかめごはん 牛乳 とり肉のごまだれ きりぼしだいこん 切干大根のじゃこサラダ 中華スープ	<b>2</b> むぎごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ きゅうりのごま酢あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	<b>3</b> むぎごはん 牛乳 サイコロポークステーキ ポテトサラダ オニオンスープ	<b>4</b> スパゲティミートソース 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ 枝豆とツナのサラダ	<b>5</b> たなばたんだて <b>七夕献立</b> むぎごはん 牛乳 ほしがた 星形ハンバーグのおろしソース ひじきのマリネ たなばた 七夕のすまし汁 ほし 星のソーダゼリー
エネルギー (kcal) 幼 508   小 635   中 784	エネルギー (kcal) 幼 501   小 627   中 775	エネルギー (kcal) 幼 508   小 633   中 785	エネルギー (kcal) 幼 542   小 687   中 889	エネルギー (kcal) 幼 497   小 631   中 742
<b>8</b> むぎごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 納豆和え 厚揚げとワカメのみそ汁	<b>9</b> コッペパン 牛乳 ポークウインナー 1食ケチャップソース コールスローサラダ コーンポタージュースープ	<b>10</b> むぎごはん 牛乳 ホキのから揚げ こんにやくサラダ スパイシースープ	<b>11</b> うんなん <b>雲南☆まいもんの日</b> むぎごはん 牛乳 とり肉のカレーマヨ焼き プチッと玄米サラダ 夏のカラフルみそ汁	<b>12</b> ごりんおうえんこんだて <b>パリ五輪応援献立</b> ピラフ 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き フレンチサラダ ラトウイユ 豆乳ブラマンジェ
エネルギー (kcal) 幼 511   小 634   中 784	エネルギー (kcal) 幼 513   小 641   中 780	エネルギー (kcal) 幼 487   小 607   中 751	エネルギー (kcal) 幼 533   小 660   中 808	エネルギー (kcal) 幼 621   小 756   中 915
<b>15</b> うみ ひ <b>海の日</b> 	<b>16</b> ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル ワカメスープ	<b>17</b> むぎごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き ゆかり和え ごまキムチ汁	<b>18</b> 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 ベビーパン	おなつやすみ 休みの日 
エネルギー (kcal) 幼 486   小 601   中 743	エネルギー (kcal) 幼 501   小 617   中 759	エネルギー (kcal) 幼 587   小 710   中 855		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 雲南☆まいもんの日

今月は、暑さに負けないメニューとして、夏が旬の野菜をたっぷり使った「夏のカラフルみそ汁」の登場です。

夏のカラフルみそ汁には、夏が旬の地元の

トマト・モロヘイヤ・かぼちゃが入っています。

また、地元の卵も入れているので

カラフルで栄養満点のおみそ汁です！

お楽しみに☆



## 今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、きゃべつ  
たまご、にんじん、たまねぎ、  
こまつな、ほうれんそう  
だいこん、きゅうり、にんにく、  
じゃがいも、なす、かぼちゃ  
ピーマン、だいず、トマト

## 今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

ジリジリと焼けるような、本格的な暑さになってきました。

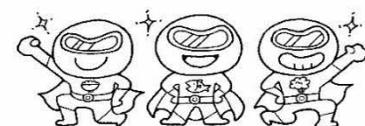
暑い時期は、暑さで体力が消耗し、食欲が落ちてしまいがちです。

しかし、そんなときこそバランスの良い食事をとることが重要です。

毎食の食事に、赤・黄・緑の食品がそろっているか確かめながら食べる

と、きっと暑さに負けずに元気にすごせますよ！

しっかりと食べて



夏ばて予防！

また、これからの時期は

熱中症の予防も大切です。

水分と塩分を補給するためにも、

朝ごはんは、毎日しっかりと

食べましょう！！

## 暑さに負けない夏休みの過ごし方

<b>朝食をとろう</b>  朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。	<b>早寝や早起きをしよう</b>  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。	<b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b>  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。	<b>栄養バランスのよい食事をとろう</b>  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。
--	---	---	---

# 令和6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（カや体温となるもの）		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
1	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
(月)	鶏肉のごまだれ	鶏肉		三温糖	ごま		
	切干大根のじゃこサラダ	かつおぶし	ちりめんじゃこ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	中華スープ	豚肉 ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 いんげん	もやし 玉ねぎ
2	むぎごはん			米 麦			
(火)	あじのピリ辛ソースかけ	あじ トウバンジャン		三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	きゅうりのごま酢あえ	チキンささみ		三温糖	ごま	人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ
	じゃが芋と油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
3	むぎごはん			米 麦			
(水)	サイコロボークステーキ	豚肉		三温糖 片栗粉		トマトケチャップ	にんにく
	ポテトサラダ	ピッコロハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ コーン
	オニオンスープ	鶏肉		チキンスープ	オリーブ油	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ
4	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	スパゲッティミートソース	豚肉 大豆		三温糖 片栗粉 中濃ソースAF	油	人参 トマト トマトケチャップ いんげん	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		
	枝豆とツナのサラダ	ツナフレーク			和風たまねぎドレッシング	カラーピーマン	えだまめ きゅうり キャベツ コーン
5	むぎごはん			米 麦			
(金)	星形ハンバーグのおろしソース	FM星型ハンバーグ		三温糖 片栗粉			大根
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき 星型チーズ	三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	きゅうり キャベツ
	七夕のすまし汁	豆腐 なんと だしかつお	だしこんぶ	ビーフン		人参 オクラ ねぎ	玉ねぎ
	星のソーダゼリー			七夕星のソーダゼリー(レモン)			
8	むぎごはん			米 麦			
(月)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり			ほうれん草 人参	キャベツ 切干大根
	厚揚げとワカメのみそ汁	ミニ絹厚揚げ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
9	コッペパン			コッペパン			
(火)	ボークウインナー	ボークウインナー					
	1食ケチャップソース					1食ケチャップ(りんご)	
	コールスローサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁
	コーンポタージュスープ	鶏肉 大豆 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	人参 いんげん	玉ねぎ コーン えだまめ
10	むぎごはん			米 麦			
(水)	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油		
	こんにやくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにやく キャベツ
	スパイススープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ
11	むぎごはん			米 麦			
(木)	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		カレー粉 粒マスタード(レモン)	ノンエッグマヨネーズ		
	プチッと玄米サラダ	チキンささみ 大豆		ぶちっともち玄米 三温糖	オリーブ油 ごま	小松菜	キャベツ コーン
	夏のカラフルみそ汁	高野豆腐 たまご みそ	煮干しだし			トマト いんげん モロヘイヤ かぼちゃ	玉ねぎ
12	ピラフ(妻なし)	チキンウインナー		米	油	ミックスベジタブル	
(金)	さわらのレモンペッパー焼き	さわら			レモンペッパー焼オイル		レモン果汁
	フレンチサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	カラーピーマン	キャベツ きゅうり コーン
	ラタトゥイユ	鶏肉 大豆		じゃがいも 三温糖 中濃ソースAF チキンスープ	オリーブ油	トマト いんげん トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ なす
	豆乳ブラマンジェ			豆乳ブラマンジェ			
16	むぎごはん			米 麦			
(火)	ピピンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ピピンバの具(ナムル)				ごま油	人参 小松菜	もやし きゅうり
	ワカメスープ	鶏肉	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参	しょうが 玉ねぎ なす
17	むぎごはん			米 麦			
(水)	アジのみそマヨ焼き	あじ 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	ゆかり和え	出雲のちくわ				しそ	キャベツ きゅうり 切干大根
	ごまキムチ汁	豚肉 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも	油 ごま	ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにやく 白菜キムチ
18	むぎごはん			米 麦			
(木)	夏野菜カレー	豚肉 大豆		カレー粉 チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールー	かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす
	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	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン
	ペビーバイン			ペビーバイン			