

7月 給食だより



令和5年7月
津幡町立太白台小学校

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事をこころがけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

ピーマン

●ピーマンはビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をさらさらにする効果があります。



トマト

●トマトは抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

●とうもろこしは糖質が豊富な野菜です。また食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。



ズッキーニ

●ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



暑い夏こそ
栄養バランスを大切に

ごだいえいようそ 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると主に3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

魚、肉、卵
豆、豆製品
など

無機質

牛乳、乳製品
小魚、海藻
など

ビタミン

野菜、果物
きのこ
など

炭水化物

米、パン
めん、いも
砂糖など

脂質

油、バター
マヨネーズ
など

おもに体をつくる



おもに体の調子をととのえる



おもにエネルギーになる



令和 5 年度 7 月分

給食予定献立表 3色食品表

津幡町

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3月	ぶたどん(ごはん) (具) あますずけ とうふとなめこのみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし なめこ、たまねぎ、ねぎ	616	26.1	17.4
4火	ごはん いりこフライ★ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とうがんのそぼろに	かたくちいわし ロースハム 鶏肉、あつあげ	米 パン粉、小麦粉、さとう、うるち米、大豆油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま サラダ油、でんぷん、さとう	切干大根、こまつな、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが	654	25.7	22.5
5水	ミルクロール フライドチキン グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	小麦粉、マーガリン でんぷん、大豆油 さとう、サラダ油 サラダ油、米粉、バター	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり たまねぎ、かぼちゃ	665	26.4	28.9
6木	ごはん とびうおのフライ ゆかりあえ さわにわん	飛び魚、鶏卵 豚肉	米 小麦粉、パン粉、大豆油	だいこん、にんじん、きゅうり、赤しそ たけのこ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、みつば	609	24.8	15.0
7金	ごはん 星のコロッケ 野菜いため ひやむぎ デザート(七夕ゼリー)	鶏肉、豚肉 かまぼこ 寒天	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、 小麦粉、植物油、水あめ、でんぷん サラダ油、でんぷん 冷や麦、さとう さとう、水あめ、粉末油脂	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、干ししいたけ、ねぎ レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁	692	24.9	17.4
10月	むぎごはん あらびきウインナー かいそうサラダ 夏野菜のカレー	豚肉 海草ミックス 豚肉	米、白麦 豚脂、水あめ、さとう サラダ油、さとう サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり、にんじん にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 トマト、たまねぎ、にんじん、ブルーベリー、りんご	648	24.5	20.1
11火	ビビンバ(ごはん) (具) 焼きギョーザ はるさめスープ くだもの(れいとうみかん)	豚肉、大豆ミート 鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 鶏肉	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 豚脂、小麦粉、でんぷん、植物油、さとう はるさめ	にんにく、にんじん、もやし、切干大根、こまつな キャベツ、たまねぎ、にら にんじん、干ししいたけ、キャベツ、たまねぎ みかん	636	22.8	16.0
12水	米粉ミルクロール チキンナゲット ミートスパゲッティー フルーツのゼリーあえ	脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 豚肉、大豆ミート	米粉、小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン さとう、パン粉、でんぷん、小麦粉、米粉、 クラッカー粉、なたね油、バーム油、大豆油 スパゲッティー、サラダ油 さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト パイナップル、みかん、黄桃、白桃	727	26.7	22.9
13木	ハムピラフ いかリングフライ★ キャベツのソテー マカロニスープ	ロースハム いか、大豆たん白、全卵	米、バター、サラダ油 パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油 マカロニ	たまねぎ、ピーマン キャベツ、もやし たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	653	23.2	22.7
14金	ごはん さばのカレーあげ きんじそうのすのもの 夏のとん汁	さば かまぼこ 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油 さとう ごま油	にんにく 金時草、キャベツ、にんじん なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	650	26.1	22.3
18火	ごはん ピーマカ風 きゅうりともやしのごますあえ ダンブレン デザート(レモンゼリー)	ホキ うすあげ 鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう、サラダ油 さとう、ごま 白玉団子 さとう、水あめ	にんにく、たまねぎ きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな レモン果汁	664	19.6	20.2
19水	ミルクロール キャベツメンチカツ ラタトゥイユ レタスのスープ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉 豚肉	小麦粉、マーガリン パン粉、小麦粉、植物油、でんぷん、 大豆油、さとう さとう、オリーブ油	キャベツ なす、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、 黄ピーマン、にんにく レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ	656	24.6	34.6
20木	ごはん 鶏肉と大豆の磯香和え 冷やしうどん	鶏肉、あおのり、大豆 かまぼこ	米 でんぷん、大豆油 うどん、さとう	しょうが にんじん、ねぎ、干ししいたけ	685	18.1	30.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	658kcal	14.7%	30.6%	384mg	3.4mg	235μg	0.56mg	0.56mg	34mg	4.2g	2.3g	81mg	2.7mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg