



令和4年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



かほく市第2学校給食センター(小学校)

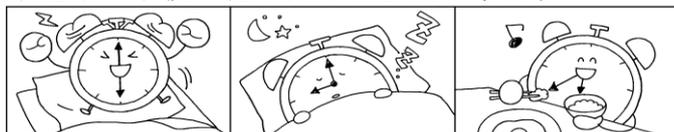
～ お知らせ ～
2学期の給食開始は
9月1日(木)です!

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日(金)	ごはん / あみえびつくだ煮 さばのレモン焼き やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳 / あみえび さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / さとう しおこうじ 油 じゃがいも	レモン キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん こまつな	600 27.2 20.8 2.6
4日(月)	ごはん えだまめがんもふくめ煮 いそかあえ かんこく風肉じゃが	牛乳 とうふ のり ぶた肉 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ さとう 油 上新粉 さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま	えだまめ にんじん きくらげ キャベツ こまつな もやし にんにく たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	645 24.3 21.4 2.2
5日(火)	ミルク食パン セルフたまごサンド とり肉のマーレード焼き トマトパスタスープ	牛乳 たまご とり肉 ウインナー	ミルク食パン マヨネーズ マーレード マカロニ オリーブ油 さとう	きゅうり たまねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく パセリ	592 28.7 23.7 2.9
6日(水)	ごはん とびうおのフライ もやしの肉みそ炒め ひやむぎ	牛乳 とびうお たまご ぶた肉 赤みそ かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ パンこ 油 ごま油 さとう かたくりに ひやむぎ さとう	たまねぎ もやし にんじん ピーマン きゅうり ほししいたけ しょうが ねぎ	601 24.4 16.2 3.9
7日(木)	バターロール / セタゼリー 星のハンバーグ ごまドレサラダ お星さまの冬瓜スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぶた肉	バターロール / 水あめ さとう ラード さとう 油 じゃがいも ごまドレッシング トック	/ レモン果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	620 24.9 24.3 2.6
8日(金)	麦ごはん ポークウインナー 福神漬和え サマーカレー	牛乳 ポークウインナー ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 油 じゃがいも こむぎこ バター カレールウ	だいこん なす れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす スズキニ トマト りんご ブルーン	748 23.3 28.9 2.6
11日(月)	ごはん / 冷凍みかん いわしの梅煮 夏やさいのチャプチェ キムチ入りごま汁	牛乳 いわし 牛肉 きぬあつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう でんぶん はるさめ 油 さとう しおこうじ ごま ごま油 ごま	/ みかん しそ 梅 たまねぎ パプリカ きくらげ スズキニ にんにく はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	638 23.4 20.9 2.2
12日(火)	米粉ミルクロール てりやきチキン ひじきとキャベツのサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン 牛乳	米粉ミルクロール さとう エッグゲアマヨネーズ 油 バター こめこ	しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	625 28.1 27.5 2.5
13日(水)	ゆかりごはん 赤魚のたつた揚げ きんじょうの酢の物 大根とあつあげのうま煮	牛乳 赤魚 わかめ 糸かまぼこ きぬあつあげ うずらたまご みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりに 油 さとう さとう	赤しその粉 しょうが きんじょう キャベツ きゅうり だいこん にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん	600 24.8 19.6 2.8
14日(木)	レモンロールパン コーンフライ 夏やさいスパゲッティ ミネストローネコンソメ風味	牛乳 牛乳 大豆粉 ベーコン 白いんげん豆 豚肉	レモンロールパン こむぎこ さとう マーパン パンこ でんぶん こめこ 油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 油	とうもろこし たまねぎ なす スズキニ パプリカ にんにく トマト たまねぎ にんじん セロリ パセリ	698 23.4 26.8 2.8
15日(金)	ごはん / デラウエア 河北潟ポークのみそ焼き 切干大根のごまマヨ和え 卵と白ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ たまご とうふ みそ	かほく郡市産コシヒカリ エッグゲアマヨネーズ さとう ごま	/ 高松産デラウエア しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	642 25.2 24.6 2.2
19日(火)	ミルク食パン / ブルーベリージャム オムレツミートグラタン えだまめとコーンのサラダ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 たまご 牛肉 ぶた肉 チーズ ぶた肉	ミルク食パン / さとう でんぶん 油 さとう 油	/ ブルーベリー にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん ねぎ	604 26.6 27.3 2.9
20日(水)	ごはん 魚の色づけ じゃがいものきんぴら とりやさしい汁	牛乳 ハタ さつまあげ とり肉 とうふ とりやさしみそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりに 油 さとう じゃがいも ごま油 さとう ごま でんぶん パンこ さとう	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	626 27.6 18.2 2.3
21日(木)	こくとうパン 肉シューマイ 沖縄塩焼きそば もずくスープ	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 もずく いかまぼこ	こくとうパン ラード でんぶん さとう 油 こむぎこ ちゅうかめん ごま油 しおこうじ じゃがいも	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ゴーヤ たまねぎ えのきたけ ねぎ	600 22.5 21.3 2.4
22日(金)	渚のジャンバラヤ いか団子 わかめと卵のスープ フルーツサマーカクテル	牛乳 / ウインナー あさり いか たら たまご わかめ とうふ	かほく郡市産コシヒカリ バター オリーブ油 ラード さとう 油 かたくりに サイダーゼリー マスカットゼリー	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ 大崎すいか パインアップル みかん ナタデココ	605 22.5 20.6 2.5

☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク たまねぎ こまつな きくらげ トマト きゅうり 高松デラウエア 大崎すいか

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいりする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

