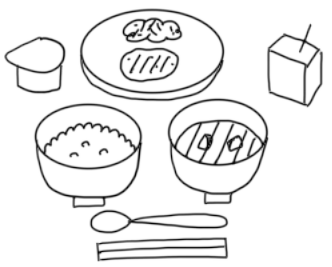
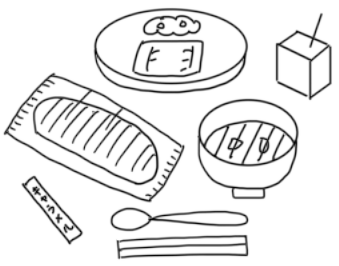
令和6年 7月分

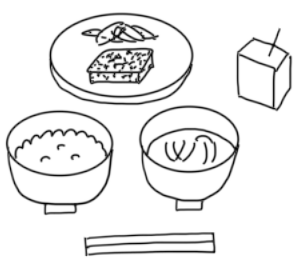
小学校給食献立予定表

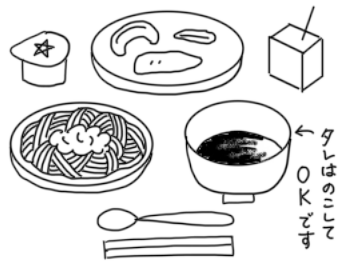
No.489
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

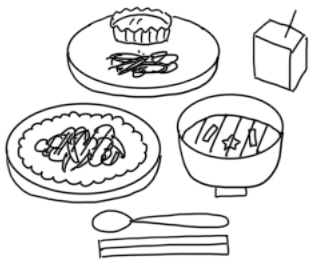
月	火	水	木	金
1 エネルギー 647 kcal たんぱくしつ 34.3 g ししつ 16.2 g ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのじゃこあえ なすのみそしる　ヨーグルト	**2** エネルギー 604 kcal たんぱくしつ 30.9 g ししつ 19.0 g こめこパン　ぎゅうにゅう しろみざかなのホイルむし ポテトサラダ　キャラメルパテ トマトとまめのスープ	**3** エネルギー 604 kcal たんぱくしつ 30.1 g ししつ 17.1 g ごはん　ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしとあげのごまあえ なっぱのにびたし	**4** エネルギー 821 kcal たんぱくしつ 22.4 g ししつ 21.6 g ドライカレーライス あげじゃが ブドウヨーグルト ぎゅうにゅう	**5** エネルギー 613 kcal たんぱくしつ 26.9 g ししつ 18.1 g ひやしそうめん　ぎゅうにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート
8 エネルギー 625 kcal たんぱくしつ 27.9 g ししつ 12.7 g ぶたにくときゅうりのしょうがどん オクラとかぼちゃのみそしる こまつなのおかかあえ ももゼリー　ぎゅうにゅう	**9** エネルギー 555 kcal たんぱくしつ 27.2 g ししつ 9.5 g コッペパン　はっこうにゅう いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ	**10** エネルギー 631 kcal たんぱくしつ 18.9 g ししつ 17.7 g カレーピラフ わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう		

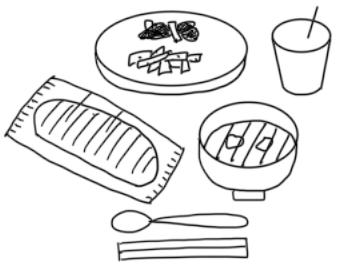


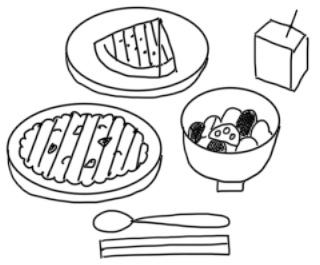










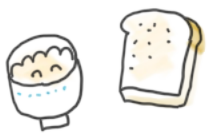


もうすぐ、たのしい夏休みがやってきます！
毎日、元気にすごすために、
夏休みも朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんを食べると、体にこんな変化があるよ！

どんな 朝ごはんが いいのかな？　ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食



ごはん、パン
食欲ない人もまずはここから！
脳のエネルギー、糖質を補給

STEP ② 主菜

肉、卵、魚、豆、乳
次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもＯＫ！

STEP ③ 副菜

野菜、フルーツ
さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

かんたん 朝ごはんレシピを 紹介します ！　給食センター ホームページを 見てみてね ♪

肉みそおにぎり

てりやきチキン トースト

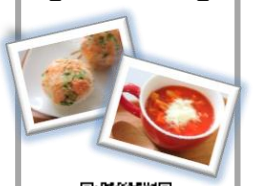
青菜とさつま揚げの 煮びたし

レンジで オムライス

ツナサラダ トースト

落とし卵と 野菜のみそ汁

朝ごはんレシピ いろいろ



人気メニューも いろいろ

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和6年 7月分

小学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
1 ごはん(S)　牛乳 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 60.0 赤 白ねぎ 2.0 緑 土しょうが 1.0 緑 酒 2.0 濃口しょうゆ 4.0 砂糖 2.0 黄 でんぷん 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 **キャベツのじゃこ和え** キャベツ ★ 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 土しょうが 0.4 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.0 酒 0.5 煮干しだし 0.1 ごま油 0.2 黄 **なすのみそ汁** なす ★ 25.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 薄揚げ 10.0 赤 白みそ ★ 5.0 赤 赤みそ 7.5 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 **ヨーグルト** 1個 赤	**2** 米粉パン　牛乳 **白身魚のホイル蒸し** ホキ 50.0 赤 キャベツ ★ 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 パセリ 1.0 緑 レモン果汁 0.4 緑 自然塩 0.3 こしょう 0.1 オリーブ油 0.5 黄 **ポテトサラダ** じゃがいも ★ 48.0 黄 ボンレスハム 5.0 赤 きゅうり ☆ 24.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 6.0 緑 レモン果汁 1.2 緑 砂糖 1.2 黄 白ワイン 0.6 自然塩 0.2 洋からし 0.2 マヨネーズ 7.2 黄 **トマトと豆のスープ** カットトマト 30.0 緑 玉葱 ☆ 20.0 緑 いんげん豆 10.0 黄 キャベツ ★ 10.0 緑 にんじん 10.0 緑 ベーコン 5.0 赤 セロリ 2.5 緑 とんこつ 10.0 自然塩 1.0 砂糖 1.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 **キャラメルパテ** 1袋 黄	**3** ごはん(M)　牛乳 **じゃこ入り卵焼き** 鶏卵 55.0 赤 にんじん 15.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 青ねぎ ☆ 5.0 緑 芽ひじき 2.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 酒 1.0 砂糖 0.5 黄 ごま油 1.0 黄 **もやしと揚げのごま和え** 緑豆もやし 40.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 **なっぱの煮びたし** 魚すりみボール 20.0 赤 白菜 30.0 緑 小松菜 ☆ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 みりん 1.0 淡口しょうゆ 5.0 氷 30.0	**4** ごはん(M)　牛乳 **ドライカレー** 牛ひき肉 35.0 赤 玉葱 ★ 49.0 緑 にんじん 11.2 緑 ピーマン 7.0 緑 干ししいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく ★ 0.3 緑 冷凍グリーンピース 5.6 緑 干しぶどう 2.8 緑 カレー粉 1.3 ターメリック 1.1 ナツメグ 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 こしょう 0.1 自然塩 0.8 小麦粉 2.8 黄 トマトケチャップ 5.8 緑 赤ワイン 1.4 濃厚ソース 0.7 米白絞油 3.3 黄 とりがらスープ 7.0 赤 **あげじゃが** じゃがいも ★ 80.0 黄 米白絞油 4.0 黄 自然塩 0.2 あおさのり 0.2 赤 **プドウヨーグルト** プドウダイスゼリー 35.0 緑 加糖ヨーグルト 40.0 赤	**5** 牛乳 **冷やしそうめん** 素麺 50.0 黄 きゅうり ☆ 20.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 錦糸卵 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 みりん 7.0 濃口しょうゆ 7.0 淡口しょうゆ 2.0 米白絞油 0.3 黄 けずり節 4.0 だし昆布 1.0 煮干しだし 0.5 氷 45.0 **オクラの天ぷら** オクラ 10.0 緑 小麦粉 3.0 黄 でんぷん 1.0 黄 自然塩 0.1 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 1.5 黄 **ささみの天ぷら** 鶏ささみ肉 25.0 赤 酒 2.0 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小麦粉 6.0 黄 でんぷん 2.5 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 2.0 黄 **かぼちゃの天ぷら** かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 8.0 黄 でんぷん 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3.0 黄 **たなばたデザート** 1個 緑
8 ごはん(M)　牛乳 **豚肉ときゅうりのしょうが丼** 豚もも肉 40.0 赤 きゅうり ☆ 30.0 緑 土しょうが 1.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 淡口しょうゆ 2.0 酒 1.0 みりん 1.5 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.8 黄 こしょう 0.1 **ももゼリー** 黄桃缶詰 30.0 緑 砂糖 4.0 黄 アガー 3.5 緑 レモン果汁 1.0 緑 **小松菜のおかか和え** 小松菜 ☆ 45.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.4 赤 **オクラとかぼちゃのみそ汁** かぼちゃ 30.0 緑 オクラ 10.0 緑 豆腐 10.0 赤 赤みそ 7.5 赤 白みそ ★ 5.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5	**9** コッペパン　はっ酵乳 **いかのスペイン揚げ** かのこいか 50.0 赤 じゃがいも ★ 50.0 黄 小麦粉 7.0 黄 カレー粉 0.2 パプリカ 0.1 緑 チリパウダー 0.1 自然塩 0.1 白ワイン 2.5 米白絞油 3.0 黄 **ほうれん草とハムのソテー** ほうれん草 ☆ 30.0 緑 キャベツ 10.0 緑 ボンレスハム 10.0 赤 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 **ミネストラスープ** キャベツ 20.0 緑 玉葱 ★ 20.0 緑 カットトマト 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 アルファベットマカロニ 7.5 黄 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.7 砂糖 1.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1	**10** 牛乳 **カレーピラフ** 米 75.0 黄 もち麦 5.0 黄 豚ひき肉 20.0 赤 玉葱 ★ 30.0 緑 にんじん 20.0 緑 しめじ 10.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく ★ 0.5 緑 赤ワイン 5.0 ウスターソース 5.0 トマトケチャップ 2.0 緑 自然塩 1.5 オリーブ油 2.0 黄 カレー粉 0.5 ナツメグ 0.2 ターメリック 0.2 **わかめサラダ** きゅうり ☆ 35.0 緑 れんこん 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 玉葱 ★ 12.0 緑 干しわかめ 1.5 赤 菜種サラダ油 3.5 黄 レモン果汁 2.5 緑 砂糖 5.0 黄 淡口しょうゆ 6.0 洋からし 0.2 **すいか** 1/32個 緑	

おやつの上手なとり方

① 食べ過ぎない
② 時間を決める
③ 食べる量を決める
④ 楽しく食べる

目安は一日100から200kcal！

エネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

	●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g
おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

夏休みの食生活

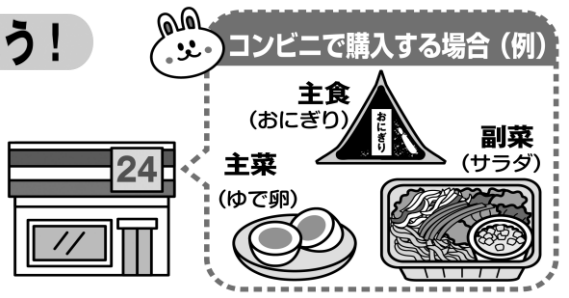
夏を元気にすごしたいよね！

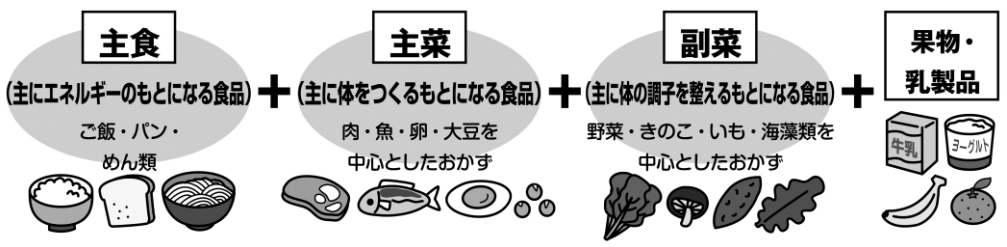
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。





カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。お家でも意識してみましょう。

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。