

# 令和 5年 7月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal)	たんぱく(g)	おもなざいりょう		
		小学校中学年	中学校	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)
3(月)	なつやさいこめカレー やきウインナー チキンのサラダ(トウバンジャン・ごま) 牛乳	690	25.5	ぶたにく とりがらスープ ウインナー とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ えだまめ トマト にんにく つちしょうが ソテーたまねぎ カレーこ キャベツ きゅうり もやし にんじん しろねぎ	こめ こめこカレールー ごま
4(火)	こめこパン(こむぎ・にゅうあり) コーンクリームスープ ホキのマリネ さんしょくサラダ (サウザンアイランドドレッシング)牛乳	631	30.5	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ホキ	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン あおねぎ こなからし キャベツ ピーマン	こめこパン じゃがいも こめでんぶん でんぶん サウザンアイランドドレッシング
5(水)	チキンライス キャベツのスープ さわらのこうそうやき スライスチーズ(中のみ) 牛乳	649	32.5	とりにく とりがらスープ ハム さわら スライスチーズ(中のみ) ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ キャベツ だいこん にんにく	こめ
6(木)	ごはん とうふのみそしる ぶたにくのこめこからあげ こまつなとツナのサラダ 牛乳	683	27.6	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ あおねぎ つちしょうが にんにく こまつな にんじん	こめ でんぶん こめでんぶん
7(金)	ちらしずし(ちりめんじゃこ) とうがんのたなばたすましる (こめこパスタ)ぶたにくのあまからに たなばたゼリー 牛乳	670	26.9	ちりめんじゃこ こうやどうふ けずりぶし とりにく ちらしからまぼこ だしこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ ほしいいたけ とうがん えのきたけ あおねぎ つちしょうが	こめ こめこパスタ じゃがいも でんぶん たなばたゼリー
10(月)	コーンピラフ ミートボールとトマトのスープ ゴーヤチップス(こむぎなし) はっこうにゅう (プレーン) あじつきじゃこ	638	28.3	とりにく とりがらスープ ベーコン ミートボール はっこうにゅう あじつきじゃこ	ホールコーン たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ピーマン セロリー トマト にがり	こめ じゃがいも でんぶん
11(火)	ごはん ホイコーローどん ちゅうかあえ(ごま) フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳	654	23.5	ぶたにく ポークピジョン あかみそ とりささみ ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ニラ きゅうり もやし こなからし みかんかん パインかん	こめ でんぶん ごま
12(水)	なすのミートスパゲティ じゃがいもとたまごのスープ だいずとツナのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 牛乳	603	32.8	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ポークピジョン けいらん ハム とりがらスープ だいず ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ つちしょうが にんにく パセリ きゅうり ホールコーン	スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤: 主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。  
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑: 主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気にに対する抵抗力をつける。  
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

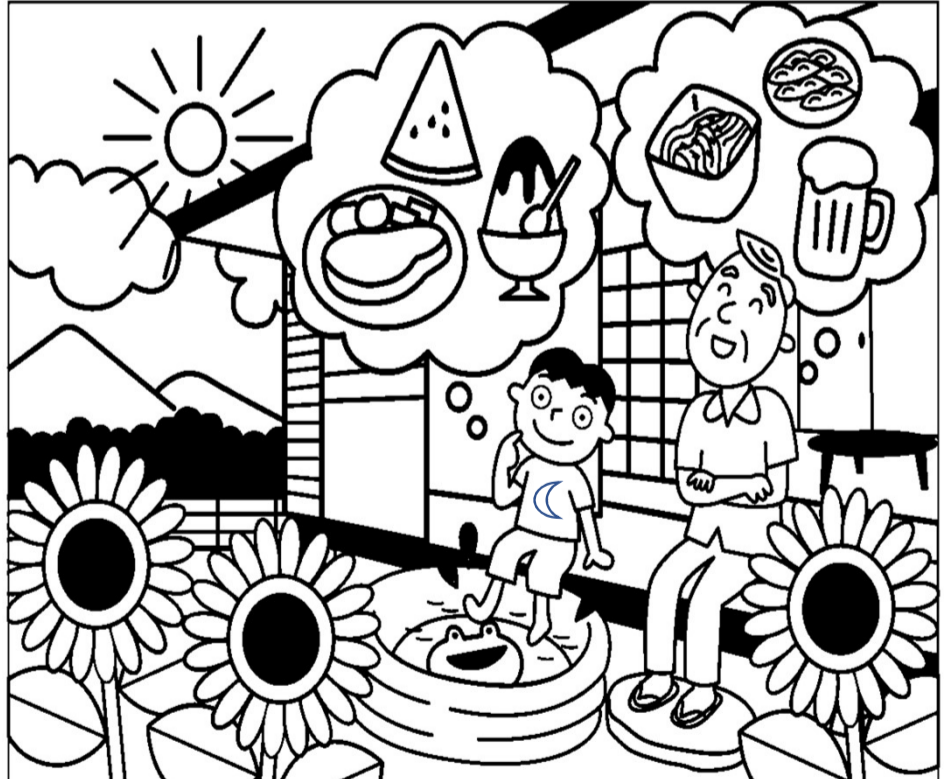
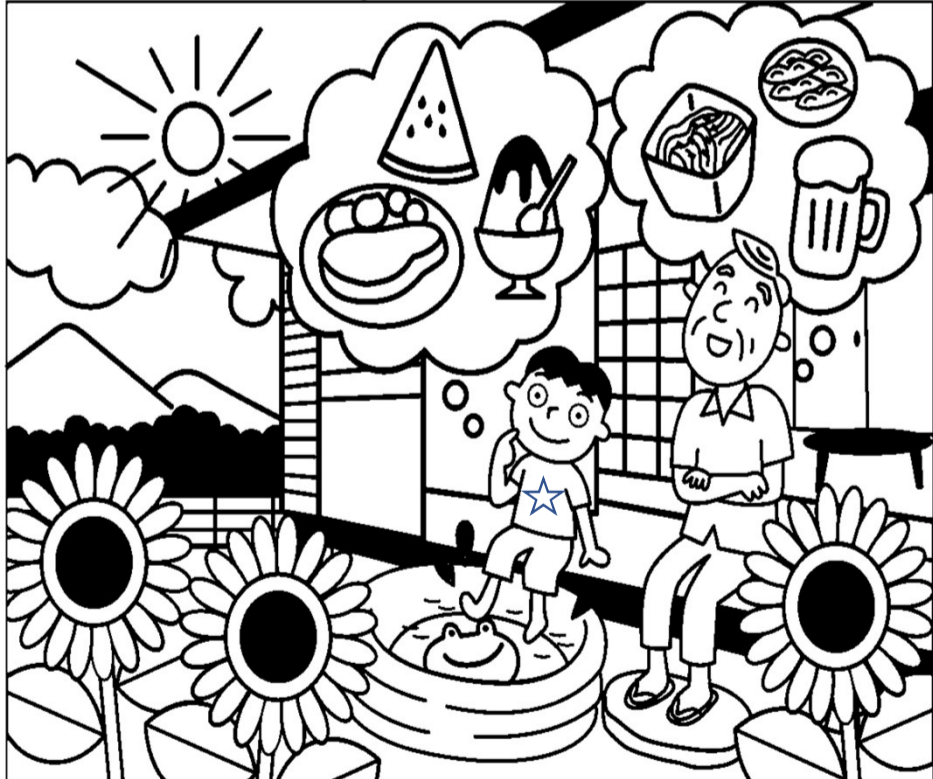
黄: 主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。  
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	じゃがいも	町内産	かぼちゃ	町内産	きゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産
キャベツ	愛知県	宮崎県	ごぼう	宮崎県	つちしょうが	高知県	ズッキーニ	長野県	セロリー	長野県	だいこん	青森県	とうがん	和歌山県
にがり	長崎県	高知県	にら	高知県	にんじん	和歌山県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	パセリ	長野県	ピーマン	宮崎県
もやし	岐阜県	長野県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	さわら	東シナ海	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	ぎゅうにゅう	北海道
ぶたにく	宮崎県	熊本市	とりにく	熊本市										

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	652kcal	※17%28g	※29%21g	2.7g	379mg	2.7mg	230μgRAE	0.50mg	0.54mg	32mg	4.6g	85mg	3.4mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	819kcal	※17%35g	※27%25g	3.6g	453mg	3.9mg	266μgRAE	0.59mg	0.60mg	41mg	5.6g	102mg	4.1mg

## 間違い探し

2つの絵には10カ所の違いがあるよ。見つけられるかな?



- 太陽の光の線
- すいかの種の数
- アスターキの付け合わせのにんじんの形
- ビール泡の形
- おじいさんの顔のしわ
- おじいさんの洋服
- 奥の部屋のちやぶちやぶの足の数
- 男の子のTシャツの絵
- ビールコップの口の形
- おじいさんのメガネの長