



# 7月分 献立予定表



令和5年度  
新宮町立相島小学校  
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
3	月	○	【沖縄の郷土料理：もずく丼】 もずく丼（髪ごはん） 根菜のごまサラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう もずく★ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま	652	22.3	22.2
4	火	○	ねじりコッペパン ココアクリーム ポテトのチーズ焼き レンズ豆のスープ シークワーサータルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ レンズまめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	パン ココアクリーム じゃがいも バター シークワーサータルト	649	23.3	24.0
5	水	○	髪ごはん 鱈の南蛮漬 豚汁 一食アーモンド	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン レモン ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	693	30.0	25.4
6	木	○	【福岡県の名物：丸天うどん】 ミルクコッペパン いちごジャム 丸天うどん 小松菜の酢の物 ヨーグルト	わかめ★ とりにく ぎゅうにゅう <b>まるてん</b> ヨーグルト	しいたけ ねぎ こまつな にんじん きくらげ	パン いちごジャム うどん さとう ごま	630	28.0	16.0
7	金	○	【七夕】 わかめご飯 星のコロッケ ブロッコリーのチーズおかか和え 七夕汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ★ チーズ かつおぶし とりにく さかなそうめん	ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ オクラ	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー コロッケ	700	22.4	20.7
10	月	○	髪ごはん 鱈の照り煮 和風サラダ 真汁	ぎゅうにゅう にしん わかめ★ ツナ あぶらあげ だいず みそ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも	650	25.4	20.7
11	火	○	【アメリカの料理：ポークビーンズ】 きな粉トースト ポークビーンズ ほうれん草のサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれん草 とうもろこし みかん	パン バター さとう じゃがいも あぶら	664	26.4	26.7
12	水	○	【中国の料理：青椒肉絲】 髪ごはん 青椒肉絲 中華風豆腐スープ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまポテト	673	23.7	21.1
13	木	○	キャロットパン サーモンフライ カリフラワーのサラダ パプリカのポターージュ	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム しろいんげんまめ	カリフラワー きゅうり にんじん とうもろこし パプリカ たまねぎ	パン あぶら さとう バター	634	23.2	30.0
14	金	○	牛丼（髪ごはん） 海藻サラダ ムース	かいそうサラダ ハム ムース ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	656	25.9	19.9
18	火	○	【中国の料理：ジャージャー麺】 黒糖食パン ジャージャー麺 小松菜の中華サラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	たけのこ ごぼう こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぶかねぎ もやし とうもろこし	パン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	634	25.8	19.7
19	水	○	夏野菜のカレー（髪ごはん） ひんやりフルーツゼリー	ぎゅうにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ トマト みかん パイン	こめ むぎ あぶら カクテルゼリー	699	22.1	18.8

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。

**暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 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、おもに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て、五大栄養素をしっかりとりましょう。

<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品など	<b>無機質</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	<b>ビタミン</b> 野菜、果物、きのこなど	<b>炭水化物</b> 米、パン、めん、いも、砂糖など	<b>脂質</b> 油、バター、マヨネーズなど
-------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------------

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<b>おもに体をつくる</b> 	<b>おもに体の調子をととのえる</b> 	<b>おもにエネルギーになる</b> 
---------------------	--------------------------	------------------------

©少年写真新聞社2023

**7月7日は七夕**

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。