

7月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中！
令和4年度
新宮町立 立花小学校

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)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり からだの調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	金	○	むぎ 麦ごはん 秋刀魚の甘露煮 小松菜とチキンのマヨ和え すまし汁	さんまとりにくとうふ ぎゅうにゅうわかめ★	こまつなにんじんねぎ きりぼしだいこんえのきたけ	むぎこめふ エッグケアマヨネーズ	611	22.1	21.6
4	月	○	もずく丼(麦ごはん) れんこんと切干大根のごまサラダ 炒り大豆の抹茶ざとうがらめ	ぶたにくだいすきゅうにゅう もずく★	にんじんピーマンとうもろこし たまねぎきゅうりれんこん きりぼしだいこん	むぎこめでんぶんさとう あぶらエッグケアマヨネーズ ごまあぶらごま	651	21.5	21.3
5	火	○	コッペパン 鰯のパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	あじしろいんげんまめベーコン ぎゅうにゅうチーズ	パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん キャベツ たまねぎ セロリとうもろこし	パンパンこさとう じゃがいもオリーブあぶらあぶら	609	29.0	26.3
6	水	○	むぎ 麦ごはん 野菜ふりかけ ピーマンの肉づめ 具だくさんのみそ汁	たまごぶたにくみそ とうふあぶらあげぎゅうにゅう	やさいふりかけピーマンにんじん ねぎたまねぎごぼう こんにゃく	むぎこめさとう パンこむぎこさといも ごまあぶら	637	24.2	17.4
7	木	○	【七夕】 なかよしどうパン 星のミンチカツ 星のサラダ 星のスープ お星さまゼリー	ミンチカツ ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	オクラにんじんたまねぎ きゅうりとうもろこし	パンパスタじゃがいも ゼリーあぶら エッグケアマヨネーズ	688	23.3	28.9
8	金	○	むぎ 麦ごはん 鰯のかぼすレモン煮 きゅうりとわかめのナムル ふんわり卵のみそ汁	いわしみそたまご あつあげぎゅうにゅうわかめ★	にんじんねぎもやしかぼすレモン きゅうりたまねぎ	むぎこめさとうごまあぶら	585	23.6	17.0
11	月	○	むぎ 麦ごはん 鰯のねぎしそソース みそ汁 冷凍みかん	さばみそあぶらあげ ぎゅうにゅう	しそかぼちゃにんじん ねぎたまねぎなす みかん	むぎこめあぶら	725	23.4	28.1
12	火	○	ハニーレモントースト ポークビーンズ ロマネスコカリフラワーのサラダ	みそぶたにくだいすきゅうにゅう	にんじんレモンたまねぎ えだまめとうもろこしロマネスコカリフラワー	さとうパンはちみつ じゃがいもバターあぶら	630	25.3	23.4
13	水	○	【お誕生日給食】 夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツとひんやりゼリーの盛り合わせ	ぶたにくだいすきゅうにゅう	トマトかぼちゃなす たまねぎみかんパイン	むぎこめカクテルゼリー あぶら	710	21.4	20.4
14	木	○	キャロットパン ジャージャー麺 小松菜の中華サラダ アーモンドカル	ぶたにくみそぎゅうにゅう いりこ	にんじんこまつなたまねぎたけのこ グリンピースごぼうねぶかねぎ もやしきりぼしだいこんとうもろこし	パンさとうちゃんぽんめん あぶらごまあぶらごま アーモンド	615	23.9	25.3

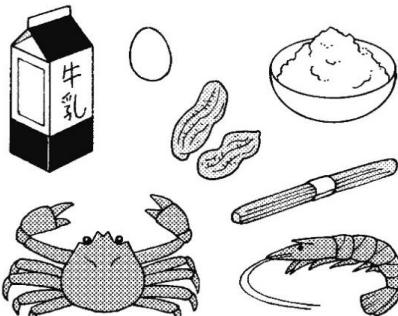
※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・群馬	セロリ	長野	パセリ	大分・長野	むぎ	糸島郡
あかパプリカ	韓国	ワンダーピーマン	熊本	オクラ	鹿児島・福岡	こまつな	糸島郡
もやし	大分	かぼちゃ	熊本・鹿児島	しそ	大分	きゅうり	糸島郡
ねぶかねぎ	大分					ピーマン	糸島郡
						なす	糸島郡

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働きの「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなつた時は、先生や周りの人に知らせましょう。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんになると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。