



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 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	金	○	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 だいず ぎゅうにゅう 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 鱈のパン粉焼き 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	○	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 こむぎこ さといも ごまあぶら	637	24.2	17.4
7	木	○	【七夕】 なかよしぶどうパン 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 ウインナー 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	○	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	○	麦ごはん 鯖のねぎしソース 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 だいず ぎゅうにゅう	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 だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	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 グリーンピース 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

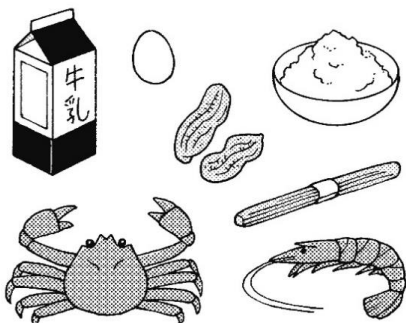
※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※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。

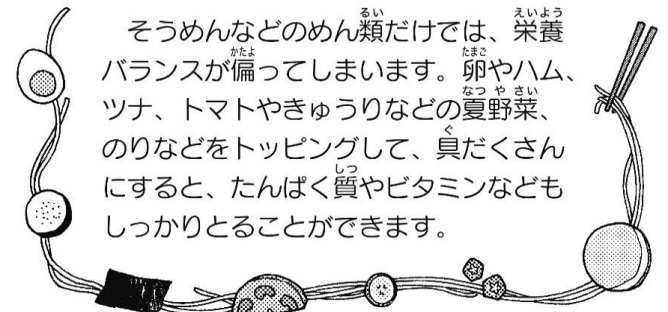
種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・群馬	セロリ	長野	パセリ	大分・長野	こまつな きゅうり ピーマン なす	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
あかパプリカ	韓国	ワンダーピーマン	熊本	オクラ	鹿児島・福岡		
もやし	大分	かぼちゃ	熊本・鹿児島	しそ	大分		
ねぶかねぎ	大分						

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った時は、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、具だくさんにとすると、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。