

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5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)	たんぱく質 (g)	脂質 (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			
3	月	○	【沖縄の郷土料理:もずく丼】 もずく丼(麦ごはん) 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 ごま エッグケアマヨネーズ	635	21.2	20.8
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 アセロラゼリー	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 アセロラゼリー	598	22.3	20.4
5	水	○	麦ごはん 鰯の南蛮漬け 豚汁	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	614	25.7	18.7
6	木	○	【福岡県の名物:丸天うどん】 ミルクコッペパン 丸天うどん きゅうりのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう まるてん わかめ★ ヨーグルト	しいたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし きくらげ	パンうどん さとう ごま ごまあぶら	587	25.6	16.4
7	金	○	【七夕】 わかめご飯 星型コロッケ 小松菜のチーズ和え セタ汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう わかめ★ チーズ とりにく さかなそうめん	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ オクラ	こめ むぎ さとう ゼリー コロッケ	596	19.6	13.2
10	月	○	麦ごはん 鰯の照り煮 和風サラダ 呉汁	ぎゅうにゅう にしん わかめ★ あぶらあげ だいず みそ	キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	625	23.8	18.9
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	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	パン バター さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら	627	25.8	26.6
12	水	○	【甘味のあるワンダーピーマンを使用】 麦ごはん ピーマンの肉詰め 真だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ じゃがいも こむぎ エッグケアマヨネーズ	632	22.7	19.2
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	630	23.2	29.6
14	金	○	【お誕生日給食】 夏野菜カレー(麦ごはん) ひんやりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	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	717	21.9	20.8
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 いりこ	こまつな きりぼしだいこん とうもろこし たけのこ グリンピース ごぼう ねぶかねぎ もやし にんじん たまねぎ	パン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	590	25.7	18.8

※体をつくる(赤)の仲間て体の調子を整える(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。

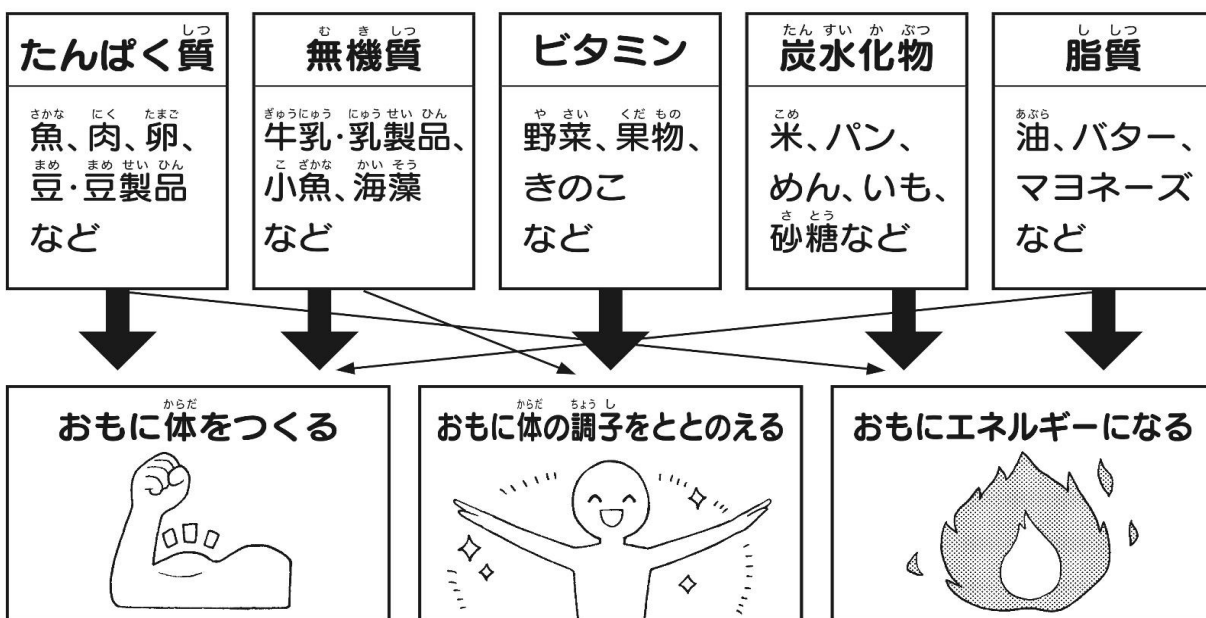
種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・群馬・宮崎	ねぎ	佐賀・福岡	あかピーマン	高知・宮崎	こまつな・きゅうり ピーマン・ナス	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
もやし	福岡	オクラ	鹿児島・福岡	えのきたけ	長崎		
かぼちゃ	長崎・熊本・大分	なぶかねぎ	大分・北海道	ワンダーピーマン	大分・熊本		
パプリカ	韓国・ニュージーランド						

暑い夏こそ

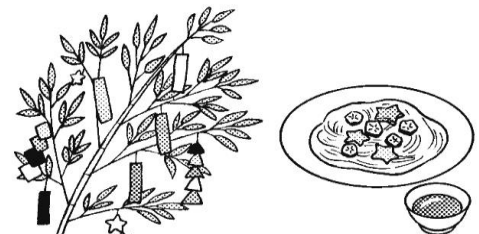
栄養バランスを大切に

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。



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。