

7がつこんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやくはねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしきととのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>7月の給食テーマ「暑さに負けない食事をしよう！」</p> <p>だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は夏ばてや熱中症が心配です。食事や水分をしっかりととり、暑さに負けない体を作りましょう。</p> <p>----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----</p> <p>こまめに水分補給をしよう 栄養バランスのよい食事をとろう しっかり睡眠をとろう </p> <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。</p>																																		
<p>1 あらめのサラダ ハンバーグのトマトソース</p> <p>●コーンのたまごスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>666 kcal</td> <td>だいたいせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>842 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	666 kcal	だいたいせいひん	中	842 kcal		<p>2 きゅうりのうめあえ いわしのかばやき</p> <p>ごはん ●じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>623 kcal</td> <td>やさしい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>748 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	623 kcal	やさしい	中	748 kcal		<p>3 チキンのメンチカツ</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>623 kcal</td> <td>かいたいそうるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>739 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	623 kcal	かいたいそうるい	中	739 kcal															
小	666 kcal	だいたいせいひん																																
中	842 kcal																																	
小	623 kcal	やさしい																																
中	748 kcal																																	
小	623 kcal	かいたいそうるい																																
中	739 kcal																																	
<p>6 のりサラダ シラのゆずソースかけ</p> <p>ごはん かぼちゃのコンソメスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>647 kcal</td> <td>しゅじつるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>797 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	647 kcal	しゅじつるい	中	797 kcal		<p>7 なつみかん とりのてりやき</p> <p>えだまめとコーンのゆかりごはん</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>706 kcal</td> <td>いもるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>850 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	706 kcal	いもるい	中	850 kcal		<p>8 ●パンサンス チンジャオロース</p> <p>むぎごはん ぎょうぎスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>682 kcal</td> <td>さかなりようり</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>845 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	682 kcal	さかなりようり	中	845 kcal		<p>9 タラモサラタ カラマリ</p> <p>ピラフィア レヴィスィアスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>696 kcal</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>846 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	696 kcal	くだもの	中	846 kcal		<p>10 きのことわかめのサラダ さばのばいにくソース</p> <p>ごはん よもぎだんごじる</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>678 kcal</td> <td>いろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>826 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	678 kcal	いろのこいやさい	中	826 kcal	
小	647 kcal	しゅじつるい																																
中	797 kcal																																	
小	706 kcal	いもるい																																
中	850 kcal																																	
小	682 kcal	さかなりようり																																
中	845 kcal																																	
小	696 kcal	くだもの																																
中	846 kcal																																	
小	678 kcal	いろのこいやさい																																
中	826 kcal																																	
<p>13 アーモンド さごしのさいきょうやき</p> <p>ごはん とりつくねじる</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>636 kcal</td> <td>いもるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>773 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	636 kcal	いもるい	中	773 kcal		<p>14 きりぼしだいこんのサラダ きびなごのからあげ</p> <p>むぎごはん もずくどんのぐ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>669 kcal</td> <td>きのこるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>826 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	669 kcal	きのこるい	中	826 kcal		<p>15 ブロッコリーのレモンサラダ ●ツナマヨオムレツ</p> <p>むぎごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>643 kcal</td> <td>ござかな</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>764 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	643 kcal	ござかな	中	764 kcal		<p>16 れいとうみかん りっちゃんのリッキンサラダ</p> <p>ごはん てづくりのなつやさいカレー</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>739 kcal</td> <td>にゅうせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>908 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	739 kcal	にゅうせいひん	中	908 kcal		<p>17 いかと きゅうりのごまずあえ あげどうふのにくみそかけ</p> <p>ごはん エリンギと はるさめのすましじる</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>643 kcal</td> <td>かたいそうるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>794 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	643 kcal	かたいそうるい	中	794 kcal	
小	636 kcal	いもるい																																
中	773 kcal																																	
小	669 kcal	きのこるい																																
中	826 kcal																																	
小	643 kcal	ござかな																																
中	764 kcal																																	
小	739 kcal	にゅうせいひん																																
中	908 kcal																																	
小	643 kcal	かたいそうるい																																
中	794 kcal																																	
<p>20 ひじきサラダ かぼちゃグラタン</p> <p>コッペパン コーンのコンソメスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>666 kcal</td> <td>さかなりようり</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>804 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	666 kcal	さかなりようり	中	804 kcal		<p>21 きりぼしだいこんと あじのきゅうりのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん キャベツとあつあげのみそしる</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>664 kcal</td> <td>だいたいせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>816 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	664 kcal	だいたいせいひん	中	816 kcal		<p>22 パンプキン サラダ ●スコッチエッグ</p> <p>むぎごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>700 kcal</td> <td>しゅじつるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>831 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	700 kcal	しゅじつるい	中	831 kcal		<p>23 うみ海の日</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>739 kcal</td> <td>にゅうせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>908 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	739 kcal	にゅうせいひん	中	908 kcal		<p>24 スポーツの日</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>643 kcal</td> <td>かたいそうるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>794 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	643 kcal	かたいそうるい	中	794 kcal	
小	666 kcal	さかなりようり																																
中	804 kcal																																	
小	664 kcal	だいたいせいひん																																
中	816 kcal																																	
小	700 kcal	しゅじつるい																																
中	831 kcal																																	
小	739 kcal	にゅうせいひん																																
中	908 kcal																																	
小	643 kcal	かたいそうるい																																
中	794 kcal																																	
<p>27 もやし とりとごぼろ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>679 kcal</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>840 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	679 kcal	くだもの	中	840 kcal		<p>28 ごぼう さごしのムニエル</p> <p>むぎごはん とうふスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>634 kcal</td> <td>かたいそうるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>780 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	634 kcal	かたいそうるい	中	780 kcal		<p>29 みとのさちどんのぐ(ナムル) みとのさちどんのぐ(しぐれに)</p> <p>むぎごはん だんごじる</p> <p>井ぶり血を表しています!</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>628 kcal</td> <td>やさしい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>776 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	628 kcal	やさしい	中	776 kcal		<p>30 きりぼしだいこんのちゅうかいため さけのごまマヨネーズやき</p> <p>ごはん なすとあぶらあげのみそ汁</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>601 kcal</td> <td>にくりようり</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>742 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	601 kcal	にくりようり	中	742 kcal		<p>31 こんぶサラダ ぶたにくのスタミナやき</p> <p>ごはん トマトスープ</p> <p>エネルギー <input type="checkbox"/> かていでおぎないたいもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>665 kcal</td> <td>しゅじつるい</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>810 kcal</td> <td></td> </tr> </table>	小	665 kcal	しゅじつるい	中	810 kcal	
小	679 kcal	くだもの																																
中	840 kcal																																	
小	634 kcal	かたいそうるい																																
中	780 kcal																																	
小	628 kcal	やさしい																																
中	776 kcal																																	
小	601 kcal	にくりようり																																
中	742 kcal																																	
小	665 kcal	しゅじつるい																																
中	810 kcal																																	
<p>~オリンピック・パラリンピック応援献立(ギリシャ)~</p> <ul style="list-style-type: none"> ピラフィア(ごはん) カラマリ(いかのフライ) タラモサラタ(たらこ入りポテトサラダ) レヴィスィアスープ(ひよこ豆のスープ) <p>ギリシャでは、いかや魚、卵などをよく食べます。また、野菜や豆をたくさん使った料理も多いのが特徴です。</p>																																		
<p>●●保小中連携献立●●</p> <p>○2日(木) きゅうりの梅和え</p> <p>夏野菜であるきゅうりを使い、梅と一緒に和え物にしています。</p> <p>○6日(月) シラのゆずソースかけ</p> <p>夏が旬のシラを揚げてゆずソースをかけています！さっぱりしたソースが魚によく合います。</p>																																		
<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」</p> <p>※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。</p>																																		