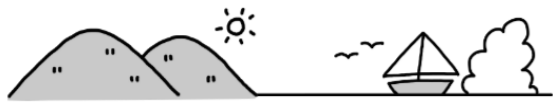


令和3年



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)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつや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「暑さに負けない体を作ろう」</p> <p>それっていったい、どんな食事なの？</p> <p>☆夏野菜をとろう！ 夏が旬の野菜は、夏の体にぴったりな栄養素をふくむものばかりです。たっぷり食べるようにしましょう。</p> <p>☆疲れをとってくれる食品をとろう！ 魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質や、梅や酢などの酸っぱい食べ物には疲労回復効果があります。</p> <p>☆赤・黄・緑の食品を意識してバランスよく食べよう！ とにかく、バランスのとれた3食の食事が大切です。給食をお手本に、しっかり食べて、夏バテを防ぎましょう！</p>																														
<p>●●保小中連携献立●●</p> <p>○1日(木)・・・きゅうりの梅和え 水分たっぷりのきゅうりが火照った体を冷やし、梅の酸っぱい成分が疲れをとってくれる、夏にぴったりの和え物です。</p> <p>○16日(金)・・・はまのちの照り焼き 魚の照り焼きは、暑い日でもごはんがすすむおかずです。</p>																														
<p>1 牛乳</p> <p>きゅうりのうめあえ あげどうふのにくみそかけ ごはん エリンギと はるさめのすましじる</p> <p>2 牛乳</p> <p>カラフルサラダ とりのからあげ てづくりブレッド かぼちゃとアスパラのとうにゅうスープ</p>																														
<p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>637 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> <td>小</td><td>639 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>790 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> <td>中</td><td>725 kcal</td> <td>たまごりょうり</td> </tr> </table>					小	637 kcal	かていでおぎなたいもの	小	639 kcal	かていでおぎなたいもの	中	790 kcal	さかなりょうり	中	725 kcal	たまごりょうり														
小	637 kcal	かていでおぎなたいもの	小	639 kcal	かていでおぎなたいもの																									
中	790 kcal	さかなりょうり	中	725 kcal	たまごりょうり																									
<table border="1"> <tr> <th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく</td> <td>にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ にんじん キャベツ うめ しそ</td> <td>こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ</td> <td>ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく</td> <td>こまつな アスパラガス ヨーグルト きゅうり えだまめ たまねぎ かぼちゃ</td> <td>こむぎご さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら オリーブオイル</td> </tr> </table>					赤	緑	黄	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ にんじん キャベツ うめ しそ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	こまつな アスパラガス ヨーグルト きゅうり えだまめ たまねぎ かぼちゃ	こむぎご さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら オリーブオイル														
赤	緑	黄	赤	緑	黄																									
ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ にんじん キャベツ うめ しそ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう 豆腐 みそ かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	こまつな アスパラガス ヨーグルト きゅうり えだまめ たまねぎ かぼちゃ	こむぎご さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら オリーブオイル																									
<p>5 牛乳</p> <p>みどりのさちどんのぐ(ナムル) みどりのさちどんのぐ(しぐれに) ごはん だんごじる どんぶり皿</p> <p>6 牛乳</p> <p>こんにやくサラダ こいわしのなんばんづけ むぎごはん モロヘイヤスープ</p> <p>7 牛乳</p> <p>あまずあえ さけのきらきらこうじやき わらびもち しそじゃこごはん たなばたじる</p> <p>8 牛乳</p> <p>ひやしちゅうかのぐ とりにくとレバーのピリからあげ れいとうみかん ひやしちゅうかのめん ひやしちゅうかのたれ</p> <p>9 牛乳</p> <p>なっとうあえ あじのしょうがじょうゆに ごはん とりつくねじる</p>																														
<p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>663 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> <td>小</td><td>641 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>817 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> <td>中</td><td>793 kcal</td> <td>かいそう</td> </tr> </table>					小	663 kcal	かていでおぎなたいもの	小	641 kcal	かていでおぎなたいもの	中	817 kcal	いろいろのこいやさい	中	793 kcal	かいそう														
小	663 kcal	かていでおぎなたいもの	小	641 kcal	かていでおぎなたいもの																									
中	817 kcal	いろいろのこいやさい	中	793 kcal	かいそう																									
<table border="1"> <tr> <th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ のり あぶらあげ みそ</td> <td>こまつな しいたけ にんじん よもぎ たまねぎ ゆずかじゅう もやし よもぎ ねぎ</td> <td>こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎご しらたまご</td> <td>ぎゅうにゅう いわし こめこ ポークハム 豆腐</td> <td>たまねぎ モロヘイヤ パプリカ ピーマン きゅうり もやし にんじん</td> <td>こめ ごま あぶら さとう こんにやく ごまあぶら</td> <td>ぎゅうにゅう 豆腐 わかめ</td> <td>きゅうり しいたけ こまつな にんじん たまねぎ オクラ うめ</td> <td>こめ さとう そうめん わらびもち</td> <td>ぎゅうにゅう かまぼこ ポークハム えび とりにく とりレバー</td> <td>きゅうり なす もやし にんにく みかん えだまめ ごぼう たまねぎ</td> <td>ちゅうかめん かたくりこ さとう あぶら</td> <td>ぎゅうにゅう しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのき</td> <td>こめ ごま さとう</td> </tr> </table>					赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ のり あぶらあげ みそ	こまつな しいたけ にんじん よもぎ たまねぎ ゆずかじゅう もやし よもぎ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎご しらたまご	ぎゅうにゅう いわし こめこ ポークハム 豆腐	たまねぎ モロヘイヤ パプリカ ピーマン きゅうり もやし にんじん	こめ ごま あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう 豆腐 わかめ	きゅうり しいたけ こまつな にんじん たまねぎ オクラ うめ	こめ さとう そうめん わらびもち	ぎゅうにゅう かまぼこ ポークハム えび とりにく とりレバー	きゅうり なす もやし にんにく みかん えだまめ ごぼう たまねぎ	ちゅうかめん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのき	こめ ごま さとう
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄																			
ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ のり あぶらあげ みそ	こまつな しいたけ にんじん よもぎ たまねぎ ゆずかじゅう もやし よもぎ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎご しらたまご	ぎゅうにゅう いわし こめこ ポークハム 豆腐	たまねぎ モロヘイヤ パプリカ ピーマン きゅうり もやし にんじん	こめ ごま あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう 豆腐 わかめ	きゅうり しいたけ こまつな にんじん たまねぎ オクラ うめ	こめ さとう そうめん わらびもち	ぎゅうにゅう かまぼこ ポークハム えび とりにく とりレバー	きゅうり なす もやし にんにく みかん えだまめ ごぼう たまねぎ	ちゅうかめん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのき	こめ ごま さとう																	
<p>12 牛乳</p> <p>しおこんぶあえ さばのたつたあげ ごはん なすとあぶらあげのみそしる</p> <p>13 牛乳</p> <p>セビーチェ チリコンカン ピタパン マカロニスープ</p> <p>14 牛乳</p> <p>きりぼしだいこんのチーズあえ ぶどう(2つぶ) むぎごはん 3しよくそばろどんのぐ ゆばのすましじる</p> <p>15 牛乳</p> <p>なつみかんサラダ ごはん なすのミートソースやき トマトスープ</p> <p>16 牛乳</p> <p>こまつなのすのもの ごはん はまのちのてりやき じゃがいもとむずくのみそしる</p>																														
<p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>646 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> <td>小</td><td>626 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>794 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> <td>中</td><td>770 kcal</td> <td>いもるい</td> </tr> </table>					小	646 kcal	かていでおぎなたいもの	小	626 kcal	かていでおぎなたいもの	中	794 kcal	いろいろのこいやさい	中	770 kcal	いもるい														
小	646 kcal	かていでおぎなたいもの	小	626 kcal	かていでおぎなたいもの																									
中	794 kcal	いろいろのこいやさい	中	770 kcal	いもるい																									
<table border="1"> <tr> <th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ みそ</td> <td>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき なす</td> <td>こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ えび わかめ</td> <td>たまねぎ こまつな にんじん トマト パプリカ きゅうり エリンギ</td> <td>ピタパン あぶら かたくりこ さとう マカロニ レッドキドニー</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 豆腐 ひじき チーズ</td> <td>にんじん ねぎ キャベツ ぶどう たまねぎ えのき グリーンピース きりぼしだいこん</td> <td>こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム わかめ かにかま</td> <td>なす えだまめ たまねぎ エリンギ きゅうり こまつな トマト</td> <td>こめ じゃがいも あぶら</td> <td>ぎゅうにゅう こまつな にんじん キャベツ えのき</td> <td>こめ さとう じゃがいも</td> </tr> </table>					赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき なす	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ えび わかめ	たまねぎ こまつな にんじん トマト パプリカ きゅうり エリンギ	ピタパン あぶら かたくりこ さとう マカロニ レッドキドニー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 豆腐 ひじき チーズ	にんじん ねぎ キャベツ ぶどう たまねぎ えのき グリーンピース きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム わかめ かにかま	なす えだまめ たまねぎ エリンギ きゅうり こまつな トマト	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こまつな にんじん キャベツ えのき	こめ さとう じゃがいも
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄																			
ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき なす	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ えび わかめ	たまねぎ こまつな にんじん トマト パプリカ きゅうり エリンギ	ピタパン あぶら かたくりこ さとう マカロニ レッドキドニー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 豆腐 ひじき チーズ	にんじん ねぎ キャベツ ぶどう たまねぎ えのき グリーンピース きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム わかめ かにかま	なす えだまめ たまねぎ エリンギ きゅうり こまつな トマト	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こまつな にんじん キャベツ えのき	こめ さとう じゃがいも																	
<p>19 牛乳</p> <p>しそあえ シイラのゆずソースかけ ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>20 牛乳</p> <p>ひじきマリネ ドライカレーのぐ むぎごはん フルーツポンチ</p> <p>21 牛乳</p> <p>パンサンスー ぶたにくとあつあげのみそいため むぎごはん わかめスープ</p> <p>◆◆オリンピック・パラリンピック応援献立(メキシコ)◆◆</p> <p>○チリコンカン 豚肉、大豆、レッドキドニーなどをトマト味で煮込み、チリソースでスパイシーに仕上げます。メキシコでは、主食のトルティーヤにはさんで食べます。給食では、ピタパンにはさんで食べてください。</p> <p>○セビーチェ 魚介のマリネ(酢の物)です。たこやえびが入っています。</p> <p>メキシコ料理は、豆やとうがらし(チリ)が多く使われるのが特徴です。</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>																														
<p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>626 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> <td>小</td><td>694 kcal</td> <td>かていでおぎなたいもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>767 kcal</td> <td>まめるい</td> <td>中</td><td>862 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> </table>					小	626 kcal	かていでおぎなたいもの	小	694 kcal	かていでおぎなたいもの	中	767 kcal	まめるい	中	862 kcal	さかなりょうり														
小	626 kcal	かていでおぎなたいもの	小	694 kcal	かていでおぎなたいもの																									
中	767 kcal	まめるい	中	862 kcal	さかなりょうり																									
<table border="1"> <tr> <th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th> </tr> <tr> <td>ぎゅうにゅう シイラ あぶらあげ みそ</td> <td>キャベツ ねぎ きゅうり しめじ にんじん ゆずかじゅう しそ かぼちゃ たまねぎ</td> <td>こめ かたくりこ あぶら さとう</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ ひじき チキンハム</td> <td>にんにく にんじん しょうが キャベツ たまねぎ りんご なす もも とうもろこし パイン グリーンピース バナナ</td> <td>こめ あぶら さとう しらたま</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</td> <td>しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん</td> <td>こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ</td> </tr> </table>					赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう シイラ あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ きゅうり しめじ にんじん ゆずかじゅう しそ かぼちゃ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ ひじき チキンハム	にんにく にんじん しょうが キャベツ たまねぎ りんご なす もも とうもろこし パイン グリーンピース バナナ	こめ あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ								
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄																						
ぎゅうにゅう シイラ あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ きゅうり しめじ にんじん ゆずかじゅう しそ かぼちゃ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたこ ひじき チキンハム	にんにく にんじん しょうが キャベツ たまねぎ りんご なす もも とうもろこし パイン グリーンピース バナナ	こめ あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ																						