



令和4年7月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
	主食	お か ず	体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 (金)	ごはん	五目豆 つくね団子 ごますあえ	ぶた肉 つくね団子 てんぷら 大豆	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ れんこん	もやし こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ねりごま	618 24.7	785 31.4
4 (月)	小型 コッペパン	なすとひき肉のスパゲティ アスパラサラダ	合い挽き肉	牛乳	にんじん ピーマン	アスパラガス	たまねぎ きゅうり コーン しめじ	コッペパン スパゲティ さとう	油	624 24.9	790 30.8
5 (火)	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 さんまのみぞれ煮 ごまあえ	とり挽き肉 厚揚げ てんぷら さんま	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	もやし こんにゃく	米 じゃがいも でん粉 さとう	ごま ねりごま 油	663 25.8	840 33
6 (水)	ごはん	冬瓜のみそ汁 ぶた肉とたまねぎの炒め物	ぶた肉 とうふ 油揚げ 麦みそ とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ だけのこ	冬瓜 えのき	米 でん粉 さとう	油	645 26.5	785 32.2
7 (木)	黒さとう パン	ミネストローネ 星のコロッケ フレンチサラダ 七夕ゼリー	合い挽き肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ セロリ マッシュルーム	黒さとうパン コロッケ マカロニ さとう	油 ゼリー	620 21.2	747 25.6
8 (金)	麦ごはん	牛とじ丼 ひよっつるの酢の物	波佐見牛 たまご	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	たまねぎ 根深ねぎ	きゅうり つきこんにゃく	米 麦 春雨 でん粉 さとう	ごま	625 25.1	761 30.3
11 (月)	ごはん	けんちん汁 白身魚(ホキ)のいそべ揚げ 即席漬け さつまポテト	とり肉 ホキ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう	こめ じゃがいも さつまポテト	油	639 22.3	753 26.3
12 (火)	ごはん	中華スープ マーボーなす 冷凍みかん	ぶた挽き肉 中華風つくね 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ なす	もやし 冷凍みかん	米 春雨 でん粉 さとう		608 21.9	728 26
13 (水)	ごはん	とりごぼう汁 いわしの梅煮 干し大根のたまごとじ	とり肉 ぶた肉 たまご 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼう こんにゃく	干し大根 しいたけ	米 さとう	油	621 29.5	752 35.7
14 (木)	米粉パン	カレーうどん チキンナゲット すいか	ぶた肉 ナゲット ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ すいか	根深ねぎ	米粉パン うどん さとう	カレーうどん 油	674 26.8	891 34.5
15 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ さんまのおかか煮(中のみ)	合い挽き肉 厚揚げ 米みそ さんま(中のみ)	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	きゅうり	米 じゃがいも さとう	ごま	606 22.2	832 31.6
19 (火)	ごはん	夏野菜カレー ビーンズサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす えだまめ	きゅうり コーン おろしりんご	米 さとう	カレーうどん オリーブ油	641 22.2	783 26.5
20 (水)	しそライス	すまし汁 きびなごのカリカリフライ アーモンドあえ ムース	ぶた挽き肉 とうふ	牛乳 きびなご わかめ	ほうれん草 青じそ しそご飯の素	たまねぎ えのき	キャベツ	米 麦 さとう ムース	アーモンド ごま 油	634 24.7	778 30.2

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立表に(中のみ)とついているものは中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

7月7日「七夕」の行事食です。

★星のコロッケ★
星型のポテトコロッケです。

★七夕ゼリー★
星型のカップに入ったゼリーです。

※七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる地域もあります。



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



2学期は、9月1日(木)の始業式から給食があります。給食着等を忘れないようにしましょう。

今月のみそ汁

冬瓜・とうふ・油揚げ
えのきだけ・こねぎ
鬼木の麦みそ
(だしは、無干しだし)

今月使用予定の地元産食材

たまねぎ、青じそ、牛肉…波佐見産を使用
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ…県産大豆使用

今月使用予定の県内産食材

※きゅうり・じゃがいも・にんじん
キャベツ・なす・アスパラガス
わかめ・えのきだけ・しめじ