

7月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび		こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校
				血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal
				1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質 g	たんぱく質 g
1	金		おやこどん いかのてんぷら ひじきサラダ	 いかのてんぷら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ちゅうねぎ	 きゅうり コーン しいたけ	 さとう でんぶん	 あぶら ごまあぶら	670 26.6	814 31.4
4	月		ごはん にくじゃが ひよつつのすのもの	 きんしたまご ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん いんげん	 きゅうり こんにやく	 さとう じゃがいも はるさめ	 ごま	673 21.1	825 25.0
5	火		くらざとうパン イタリアンスープ ししゃものフリッター やさいソテー	 たまご ベーコン ししゃも	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	 キャベツ コーン	パン	あぶら	653 23.7	763 27.7
6	水		ごはん うおそうめんじる やきにく	 ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんにくのめ	 キャベツ もやし りんご しょうが	 さとう そうめん	 あぶら ごま	589 23.5	724 28.4
7	木		コッパパン ラビオリスープ ポテトミートソース たなばたゼリー	 ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	 キャベツ	パン さとう じゃがいも ラビオリ たなばたゼリー	あぶら	717 22.8	784 24.6
8	金		ごはん みそじる しゅうまい とうふチャンプルー	 ぶたにく とうふ  なす あぶらあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ゴーヤ ちゅうねぎ	 なす もやし	 でんぶん	あぶら ごまあぶら	695 25.4	871 31.2
11	月		ごはん けんちんじる さかなのしおやき きりぼしだいこんのいためもの	 さかな とうふ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ いんげん	しいたけ ごぼう こんにやく きりぼしだいこん	 さとう さといも	ごまあぶら オイルブー	606 24.8	741 29.4
12	火		たまごパン せんぎりやさいのスープ チリコンカン くだもの	 ベーコン あいびきにく レッドドネ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	 キャベツ にんにく くだもの グリーンピース	パン	あぶら	627 26.6	747 30.6
13	水		ごはん とうがんスープ さかなのバーベキューソース いんげんのごまあえ	 あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	 しょうが にんにく りんご	 さとう でんぶん	あぶら ごま	631 30.6	758 34.4
14	木		コッパパン あおじそスパゲティ りんごサラダ	 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しそ	 キャベツ しめじ にんにく	パン さとう スパゲティ	あぶら	626 24.0	782 29.6
15	金		ごはん ちゅうかふうコーンスープ マーボーはるさめ すいか	  なす ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	 たけのこ きくらげ しょうが すいか	 さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら	639 21.1	775 24.9
19	火		はちみつパン タイピーエン おさかなぎょうざ きゅうり	 ぶたにく えび いか うすのたまご おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ	 キャベツ もやし きゅうり きくらげ	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	573 25.3	762 32.8
20	水		なつやさいカレー フレンチサラダ	 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	 なす きゅうり にんにく りんご	 さとう むぎ	あぶら カレールー	628 19.4	753 22.8
※都合により献立を変更する場合があります。									平均栄養価	641 24.2	777 28.7

セタのおはなし



セタは、古く中国の「七夕」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛（牽牛）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、セタの日にし
か合えなくなってしまったとのことでした。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

地元でとれた食材や献立には
下線を引いています。

給食では、7日に
たなばたゼリーを
つけています。

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
入ってもう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。



紫外線と ビタミンのお話



夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の
色も変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつく
る効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起
こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素
を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンA
やE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な
栄養素です。