

# 給食だより 7月

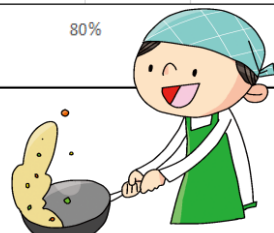
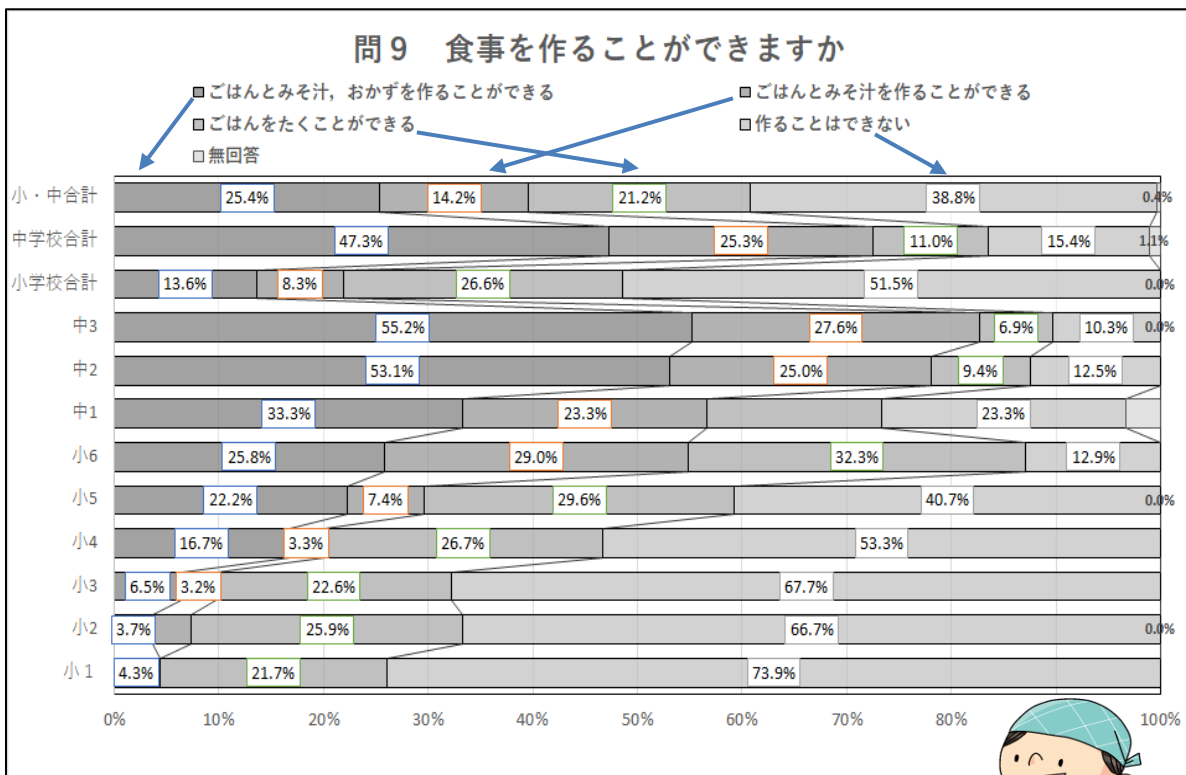
令和4年度

勝浦町学校給食センター



ひごごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。勉強や遊びもいいですが、料理にチャレンジしたり、洗い物などのお手伝いをしたりとできることを増やしてみませんか！

ことし なつ りょうり  
今年の夏は料理にチャレンジ！



上のグラフは、今年度の食生活・給食アンケート(勝浦町)の結果です。料理を作ることができない人は、まずごはんを炊くところから。

そして料理を作ることができる人は、レパートリーを増やす、お家の

人の得意料理を教えてもらうなど、自分にあった目標を決めてチャレンジできるといいですね。

## 7月の献立紹介

7日(木)・・・七夕の行事食といえば「そうめん」！ 天の川、見られるといいですね

19日(火)・・・7月23日は「土用の丑の日」。うなぎの代わりに徳島産の太刀魚で元気に！

# 7月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ  ん  だ  て  名			加 <sup>(kcal)</sup> 分 <sup>(g)</sup> し <sup>(g)</sup>	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	ビーフンいため やきぎょうざ くろさとうまめ	675 28.2 23.0	牛乳 いか ぶたにく ぎょうざ くごさとうま め	ジャム たまねぎ にん じん キャベツ たけの こ きくらげ にら	コッペパン ビーフン ごま油
4 (月)	ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ぶたにくのニラソース ミニトマト	700 28.1 24.9	牛乳 ベーコン ★たま ご わかめ ぶたにく	たまねぎ きくらげ コー ン コーンピューレ チン ゲンサイ にんにく にら トマト	ごめ でんぷん あぶら
5 (火)	ごはん	牛乳	やさいとだいすのいそに さばのしおやき きゅうりのかおりづけ	631 36.4 21.2	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいす さば	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース すだち きゅうり	ごめ じゃがいも あぶら ら さとう さとう ご ま油
6 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかふうに ナムル	648 27.7 24.3	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほん しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく も やし ごまつな	ごめ でんぷん あぶら ら 白ごま ごま油 さと う
7 (木)	ちらしずし	牛乳	そうめんじる いわしのフライ たなばたミニゼリー	667 24.8 19.6	牛乳 こうやどうふ ★た まご かまぼこ かつお こんぶ いわしのフライ	ゆず酢 たけのこ にんじん ほししいたけ こんにゃく れ んこん えだまめ しいたけ たまねぎ オクラ	ごめ さとう そうめん あぶら たなばたゼ リー
8 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	とりにくとやさいのトマトに りっちゃんのがんきサラダ	638 27.7 19.8	牛乳 チョコ とりにく ハム こんぶ けずり ぶし	にんじん たまねぎ ほん しめじ えだまめ トマト ピューレ キャベツ コー ン ゆず	コッペパン じゃがいも さとう あぶら さと う
11 (月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ ひじきのすだちずあえ	631 26.0 20.9	牛乳 ぶたにく みそ ひじき ちくわ ちりめ ん	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが きゅうり すだち	ごめ さとう あぶら ら ごま油 でんぷん 白ご ま
12 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに やさいのあげびたし こうなごのつくだに	702 26.7 22.6	牛乳 とりにく 厚揚げ こうなごのつくだに	こんにゃく たまねぎ に んじん えだまめ なす かぼちゃ ビーマン だい こん	ごめ じゃがいも あぶら ら さとう でんぷん
13 (水)	おいしさぎゅー どんぶり	牛乳	キャベツとちくわのカレーマヨ あえ チーズ	662 23.4 26.1	牛乳 ぎゅうにく ちく わ チーズ	たまねぎ にんじん ね ぎ こんにゃく キャベ ツ	ごめ おしむぎ あぶら ら さとう ノンエッグマ ヨネーズ
14 (木)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さわらのなんばんづけ	695 31.4 24.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす さわら	ごぼう にんじん こん にゃく たけのこ たま ねぎ 葉ねぎ	ごめ 白ごま さとう ごま油 でんぷん あぶ ら
15 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	ひやしちゅうか しゅうまい	631 23.1 24.5	牛乳 ハム ★たまご ポークしゅうまい	きゅうり にんじん も やし きくらげ	くろまめきなこクリーム コッペパン ちゅうか めん ごま油
19 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる たちうおのフライ ポイルキャベツ	667 23.6 22.2	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ たちうおの フライ	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい こま つな キャベツ	ごめ さつまいも あぶ ら
20 (水)	なつやさいカ レー	牛乳	フルーツのゼリーあえ ぶくしんづけ	684 20.2 18.6	牛乳 ぶたにく	たまねぎ なす トマト かほ らち ビーマン えだまめ しょうが にんにく パイン アップル みかん ぶくしんづ け	ごめ あかワイン ます かつとぜりー

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

## 7月7日は七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでもツルツルと食べやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

