

# 給食だより 7月

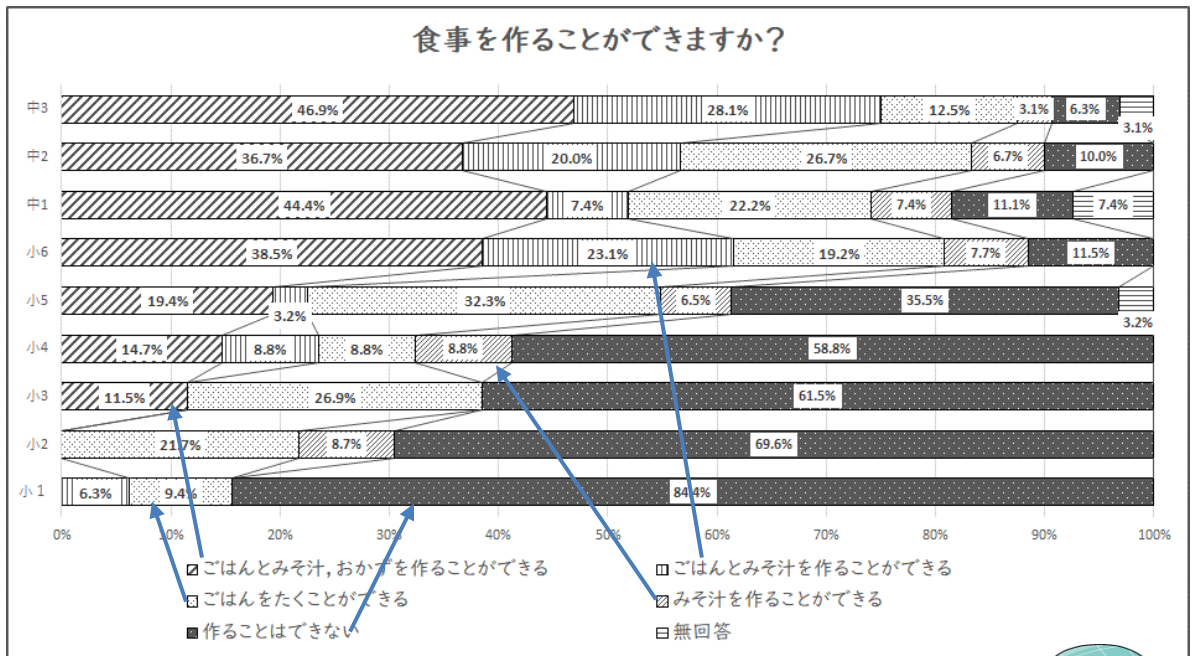
令和5年度

勝浦町学校給食センター



ひごとにつましくいおあつにほんかくてきなつおとずかん  
 日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(金)・・・勝浦町産のなすを使ったミートスパゲッティと食後のデザートに「たなばたゼリー」

12日(水)・・・この時期だけのお楽しみ「なつやさいカレー」。なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン入り!

14日(金)・・・暑い季節。少しでも涼しい料理をと「冷やしうどん」に挑戦。

徳島産の太刀魚のフライとかぼちゃの天ぷらをのせて!



# 7月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ  ん  だ  て  名			カロリ- (kcal) タンパク質 しぼう質	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				
3 (月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー	601 27.0 19.4	牛乳 ぶたにく とりに く	きむち にんじん たまね ぎ なら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
4 (火)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら いわしのしょうがに こまつなのおひたし	619 27.0 20.0	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ いわ し けずりぶし	ごぼう にんじん こん だまめ しょうが こま つな キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
5 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ に キャベツともやしのごますあえ	620 23.1 17.5	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ もやし すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
6 (木)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	かきたまじる あまからとりごぼう ミニトマト	682 30.6 21.9	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こ んぶ かつお とりにく	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ ごぼう トマト	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
7 (金)	コッペパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ たなばたゼリー	638 23.7 20.2	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん トマ ト なす ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン	コッペパン スパゲッ ティ あぶら ドレッシ ング ほしのソーダゼ リー
10 (月)	ごはん	牛乳	こうやどうふのふくめに はるまき きゅうりのかおりづけ	673 26.1 24.5	牛乳 とうふ さつまあげ はるまき	たまねぎ にんじん え だまめ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油
11 (火)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに きりほしだいこんのすのもの	583 24.8 13.4	牛乳 とりにく ちくわ みそ わかめ	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
12 (水)	なつやさいカ レー	牛乳	フルーツヨーグルト ぶくしんづけ	676 20.7 19.0	牛乳 ぶたにく ヨーグ ルト	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン えだまめ しょうが にん にく バインアップル みかん ナタ デココ ふくしんづけ	こめ
13 (木)	ごはん	牛乳	さわにわん とうふハンバーグ キャベツとちくわのカ レ-マヨあえ	617 25.9 23.2	牛乳 ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお とう ふハンバーグ ちくわ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな キャベツ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ
14 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ひやしうどん こまつなごまあえ たちょうおのフライ かぼちゃの天ぷら	718 23.9 28.4	牛乳 たちょうおのフライ	こまつな キャベツ に んじん かぼちゃ	コッペパン ジャム う どん 白ごま さとう あぶら
18 (火)	わかめごはん	牛乳	パンサンスウ やきぎょうざ	593 19.1 16.0	牛乳 わかめ ハム ★ たまご きょうざ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ	こめ マロニー さとう ごま油 白ごま
19 (水)	ごはん	牛乳	ひじきのにももの しろみざかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	620 32.2 18.2	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあ げ だいず メルルーサ	にんじん すだち キャ ベツ	こめ あぶら さとう でんぷん
20 (木)	ピビンバ	牛乳	にらたまスープ ミニりんごゼリー	647 29.3 21.5	牛乳 ぎゅうにく とりに く みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ なら しいたけ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま ミニ りんごゼリー

※ 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。

給食センターホームページにレシピ集を掲載!

「一人で作れるかんたん料理レシピ集」

小学校5年生以上の方が作れるかんたんな

料理を中心にのせています。

夏休みにぜひ作ってみてくださいね!



QRコードを読み込んで「勝浦町の学校給食」を見てくださいね!