

7月予定献立表

平成23年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの			
1	金	きなこあげパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポトフ バナナ	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とりにく ウィンナー きなこ	アスパラガス とうもろこし キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー バナナ	672	28.3
4	月	ナン	牛乳	トマトのキーマカレー 粉ふきいも フルーツポンチ	ナン 油 バター 砂糖 じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが とまと にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ みかん もも パイン ナタデココ	590	23.1
5	火	たこ飯	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 マヨネーズ	牛乳 たこ 油揚げ フランクフルト ワカメ みそ	かぼちゃ とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ こんにゃく	629	25.4
6	水	こどもパン	牛乳	ハムカツ 花やさいのピクルス ワカメスープ とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ	牛乳 ポークハム アサリ ワカメ	カリフラワー ブロッコリー パプリカ だいこん こまつな とうもろこし	569	26.4
7	木	ご飯	牛乳	あじのチリソース ② ほうれんそうソテー 天の川スープ セタゼリー	ご飯 油 砂糖 でんぷん ビーフン ゼリー	牛乳 アジフリッター ウィンナー ぶたにく	ねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ オクラ 干しいだけ キャベツ	715	23.8
8	金	しょうゆラーメン	牛乳	ポテトグラタン こんにゃくサラダ	ちゅうかめん 油 じゃがいも ドレッシング マーガリン 小麦粉 クリーム	牛乳 ぶたにく ベーコン ワカメ 海苔	たまねぎ にんにく しょうが メンマ ねぎ こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	599	23.3
11	月	くろパン (ぬるチーズ)	牛乳	五目焼きそば フライビーンズ 冷凍みかん	パン むしめん 油 砂糖 でん粉 ガルバンソー	牛乳 チーズ ぶたにく かまぼこ 焼きちくわ だいず	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ みかん	740	27.2
12	火	ごはん	牛乳	ホックの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 ひやっこ	ごはん 油 砂糖 ゴマ ごま油 じゃがいも	牛乳 ホック 油揚げ みそ とうふ	にんじん ごぼう 糸こんにゃく 干しいだけ こまつな キャベツ	570	24.1
13	水	しらすいり ワカメご飯	牛乳	ウィンナー巻き卵焼き 筑前煮 チーズパバロアシュー	麦ご飯 油 砂糖 チーズパバロアシュー	牛乳 しらす ワカメ 油揚げ ウィンナー 卵 とりにく さつま揚げ ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん いんげん	611	23.7
14	木	おさつ コッペパン	牛乳	とりにくのから揚げ ② スパゲティソー 和風サラダ レタスととまとのスープ	パン 油 スパゲティ マヨネーズ ドレッシング でん粉	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき 海苔 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり だいこん レタス とまと	530	26.2
15	金	夏の野菜 カレーライス	ジョア	焼きハンバーグ バターコーン キウイフルーツ	麦ご飯 油 カレールウ バター	ジョア ハンバーグ ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす いんげん とうもろこし キウイフルーツ	701	22.6
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	630	24.9

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



あさ朝

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パン
だけ、バナナだけなどになっていま
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を
きちんとそろえることはできますので、毎
日そろえるように心がけてみましょう！

☆ また、暑い夏がやってきます。・・・そこで

水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病の
ことをいい、軽度のものから
命の危険にかかわる状態ま
で、さまざまです。予防す
るためには、まず適度な水分補
給をすることが欠かせません。
特に激しい運動や、炎天下の
中にいる場合などは、こまめ
に摂取するようにしましょう。

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さ
を感じにくくなりますので、飲み
すぎたがちです。

がぶ飲み注意!

☆ 二学期の給食は、9月2日(金)からです。