

# 令和4年度 7・8月 献立表

笠松町学校給食センター

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏バテをしないように元気に過ごしましょう。特に、夏休みは生活リズムが乱れやすい時期です。食生活を整えて、元気に夏を乗り切りましょう。



給食献立表 & 給食ニュース & 給食レシピが閲覧できます！

ビタミンB群、Cを意識してとりましょう



こまめに水分をとりましょう



冷たいものはとりすぎないようにしましょう



朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう

<b>4日(月)</b> 小 682・中 871kcal ほうれん草と かぼちゃの肉みそかけ もやしの おひたし むぎごはん 玉子丼の具 	<b>5日(火)</b> 小 615・中 781kcal 十六ささげのごまあえ あじのなんばんづけ むぎごはん 豆腐のみそ汁 	<b>6日(水)</b> 小 761・中 937kcal ゆでとうもろこし なすのみそチーズ焼き トマトソース ソフトスパゲッティ 	<b>7日(木)</b> 小 695・中 842kcal ブロッコリーサラダ(ド) たなばたゼリー たなばたグラタン たなばたスープ 黒パン 	<b>8日(金)</b> 小 615・中 796kcal おちゃ風味きなこだんご おあえ むぎごはん かしわのすきやきに 
<b>11日(月)</b> 小 615・中 823kcal いんげんと あつあげのそぼろあんかけ じゃがいものにつけ むぎごはん なすのみそ汁 	<b>12日(火)</b> 小 669・中 758 kcal もものタルト とり肉のマーマレード焼き コーンとえだ豆のピラフ パスタスープ 	<b>13日(水)</b> 小 580・中 708kcal カラフルサラダ(ド) メロンパン 夏野菜のクリームスープ 小がた黒パン 	<b>14日(木)</b> 小 555・中 672kcal スライスチーズ キャベツのカレーソテー ハンバーグの デミグラスソースかけ 卵コーンスープ バーガーパンズ 	<b>15日(金)</b> 小 581・中 688kcal ぶた肉とごぼうのきんぴら あゆのフライ だいこんごはん 岐阜野菜のみそ汁 
<b>県産水産物学校給食提供推進事業</b> 7月15日(金) あゆのフライ 7月に登場するあゆは、補助を受けた食材です。感謝の気持ちをこめて、味わっていただきます。				
<b>19日(火)</b> 小 621・中 790kcal 小松なと油あげの にびたし むぎごはん けんちん汁 	<b>20日(水)</b> 小 630・中 748kcal チンジャオロース アイスcream あげぎょうぎ 五目コーンラーメンの汁 中かめん 	<b>夏が旬の食べ物を食べましょう</b> なす ミネラルが多く、体温を下げます。 トマト リコピンが多く、肌の調子を整えます。 ゴーヤ 夏バテを予防するビタミンCが豊富。		

## 【8月】

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。夏野菜には、不足しがちなカリウムやミネラルなどの栄養や水分が多く含まれており、夏バテや熱中症予防にもなります。夏休みには家庭でも積極的に夏野菜を食べましょう。

**ピーマン** 不足しがちなビタミンB群、Cが豊富。

**とうもろこし** 暑さを乗り切るエネルギーを補給。

<b>29日(月)</b> 小 583・中 740kcal きゅうりとわかめの すのもの むぎごはん ゆばのすまし汁 	<b>30日(火)</b> 小 621・中 708kcal すいか さわらのてりやき ひじき五目ごはん たまねぎとキャベツのみそ汁 	<b>31日(水)</b> 小 585・中 691kcal あんにん豆ふ ぶた肉とゴーヤの黒ずいため 五目みそラーメンの汁 中かめん 
--	---	---

<b>25日(木)</b> 小 671・中 801kcal ミートボールのトマトに シナモンパン レタスと大むぎのスープ 小がた黒パン 
--

<b>26日(金)</b> 小 655・中 826kcal キャベツの ゆかりあえ むぎごはん 夏野菜カレー 
--

**おはなし給食**  
**7月11日(月)~20日(水)**  
**「月曜日はなに食べる？」**  
 11日からの7日間、毎日どうぶつたちが、何を食べるか教えてください。

11日	さやいんげん	ハリネズミ
12日	スパゲッティ	ヘビ
13日	スープ	ソウ
14日	ハンバーグ	ネコ
15日	さかな	ペリカン
19日	チキン	キツネ
20日	アイスcream	サル