令和5年度

7・8 月　こん立表

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。

6日(木)
世界の料理「ギリシャ」

11日(火)
日本の郷土料理「沖縄県」

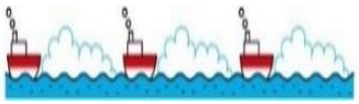
20日(木)
おはなし給食
「14ひきのかぼちゃ」

地産地消の取り組み
「えだまめ」を多く取り入れています。

3日(月) 小 642・中 812kcal	4日(火) 小 591・中 757kcal	5日(水) 小 554・中 650kcal	6日(木) 小 619・中 760kcal	7日(金) 小 600・中 778kcal
キャベツのゆかりあえ きなこ豆 夏野さいカレー むぎごはん	ほうれん草ともやしのおひたし あじのおちゃてんぷら 五目かきたま汁 むぎごはん	チンジャオロース れいとうみかん ヘルシードーナッツ 五目コーンラーメンの汁 中かめん	グリーンサラダ(ド) ムサカ ひよこ豆のスープ ツイストパン	ハンバーグのデミグラスソースかけ おくらのおひたし たなばた汁 むぎごはん
10日(月) 小 592・中 774kcal	11日(火) 小 659・中757kcal	12日(水) 小 708・中 900kcal	13日(木) 小 617・中 745kcal	14日(金) 小 607・中 715kcal
きりぼし大こんのにつけ あつあげのあまみそかけ ゆばのすまし汁 むぎごはん	シークワーサーゼリー おきなわ風かきあげ イナムドゥチ クファジューシー	えだまめの塩ゆで すずきのおうごんやき トマトソース ソフトスパゲッティ	キャベツのソテー チョコレートクリーム スパイシーチキン ポテトスープ 食パン	夏野さいのちぐさやき ひだほうれん草のおひたし ぎふの野さいみそ汁 大こんばごはん
17日(月)	18日(火) 小 671・中 859kcal	19日(水) 小 613・中 764kcal	20日(木) 小 627・中 773kcal	
海の日	十六ささげとウインナーのごまいため きなこだんご おやこどんの具 むぎごはん	キラキラフルーツポンチ フランクフルト やきそば 小がたコッペパン	みんななかよしサラダ(ド) かぼちゃのたね かぼちゃのチーズやき レタスのスープ 黒パン	

笠松町のHPでは、給食献立表や給食レシピを見ることができます。

【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。

ゴーヤ
夏バテを予防するビタミンCが豊富。

なす
ミネラルが多く、体温を下げます。

25日(金) 小 712・中 876kcal
コーンサラダ(ド) アイスクリーム ポークカレー むぎごはん

28日(月) 小 560・中 713kcal	29日(火) 小 607・中 696kcal	30日(水) 小 653・中 753kcal	31日(木) 小 618・中 766kcal
きゅうりとわかめのすのもの とり肉のてりやき さわにわん むぎごはん	かれいのたつたあげ すいか 五目ひじきごはん 夏野さいのみそ汁	かたぬきチーズ あんにん豆ふ ぶた肉と夏野さいのあんからめ 五目とんこつラーメンの汁 中かめん	チキンサラダ(マ) サンドようたまごやき ラタトゥイユ 黒食パン

8月31日は「野菜の日」です