


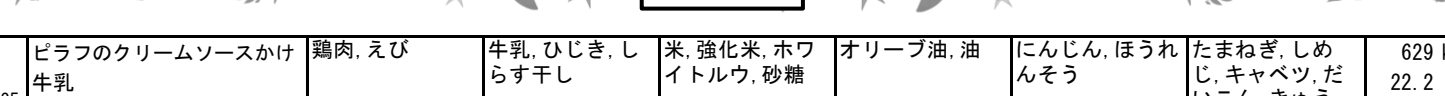


令和3年 7月・8月 給食献立予定表

下関市立宇賀小学校



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 お家でとろう	
7/1 木	こくとうパン 牛乳 ☆チキンラタトゥイユ フルーツポンチ	鶏肉, ベーコン 牛乳	黒糖パン, 白玉もち, 野菜入りこんにやくゼリー, 砂糖	オリーブ油 かぼちゃ, にんじん, ピーマン, トマト, アスパラガス	たまねぎ, なす, ズッキーニ, にんにく, パナナ, みかん, バインアツプル, もも 731 kcal 25.9 g 魚介類	
2 金	たこめし 牛乳 とうふ汁 だいずとごぼうのメンチカツ ミニトマト	たこ, 油揚げ, 豆腐, かまぼこ, 大豆とごぼうのメンチカツ	牛乳	米, 強化米, 砂糖 油	にんじん, ほうれんそう, ミニトマト 610 kcal 24.8 g いも類	
5 月	ごはん 牛乳 にくやさいのため うめごまひじき オレンジ	牛肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳, ひじき	米, 強化米, 砂糖 油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン キャベツ, たまねぎ, たけのこ, エリンギ, しょうが, にんにく, オレンジ 653 kcal 26.2 g 豆類	
6 火	ごはん 牛乳 ☆かぼちゃのみそする さばのカレーに しおこんぶあえ	油揚げ, 豆腐, 麦みそ, さば和風カレー煮	牛乳, 塩昆布	米, 強化米 ごま	かぼちゃ, ねぎ, にんじん えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり 695 kcal 24.6 g 果物	
7 水	さけずし 牛乳 たなばたじる ちくわのにしょくあげ たなばたゼリー	さけ, 油揚げ, かまぼこ, ちくわ, 鶏卵	牛乳, あおのり	米, 強化米, 砂糖, そうめん, 小麦粉, たなばたゼリー	油	にんじん, オクラ ゆずき酢, ごぼう, かんぴょう, しいたけ, グリンピース, たまねぎ, なす 643 kcal 22.4 g 緑黄色野菜
8 木	アップルパン 牛乳 ☆なすとツナのスパゲティ チーズサラダ	まぐろ油漬け	牛乳, チーズ	アップルパン, スパゲティ, 砂糖	オリーブ油, 油	にんじん, パセリ たまねぎ, なす, エリンギ, にんにく, キャベツ, きゅうり 661 kcal 26.0 g 海そう類
9 金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ れいとうみかん	牛肉, 赤みそ, 鶏卵, 豆腐, かまぼこ	牛乳, わかめ	米, 強化米, 砂糖	油, ごま油, ごま	ほうれんそう, にんじん ぜんまい, しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, えのきたけ, みかん 647 kcal 25.9 g いも類
12 月	ごはん 牛乳 マーボーカレーとうふ ラーメンサラダ	豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, まぐろ水煮	牛乳	米, 強化米, 砂糖, でんぶん, 中華めん	油, ごま油, ごま	にんじん, ねぎ たまねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし, きくらげ 717 kcal 30.7 g 緑黄色野菜
13 火	ごはん 牛乳 ☆なすのみそする さけのてりやき だいずとひじきのもの	油揚げ, 麦みそ, さけ, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ	牛乳, ひじき	米, 強化米, じゃがいも, 砂糖	油	ねぎ, にんじん, さやいんげん なす, たまねぎ, しょうが, こんにやく, しいたけ 606 kcal 27.9 g 種実類
14 水	●シシジューシー 牛乳 ●もずくスープ ●にんじんしりしり おきなわパインゼリー	豚肉, さつま揚げ, 豆腐, かまぼこ, まぐろ水煮, 鶏卵	干切り昆布, 牛乳, もずく	米, 強化米, バインゼリー	ごま油, 油	にんじん, さやいんげん, チンゲンサイ しいたけ, もやし 575 kcal 23.3 g 根菜類
15 木	フィッシュバーガー 牛乳 ☆トマトとたまごのスープ ☆メロン	白身魚フライ, 鶏卵, 豚肉	牛乳	パン, じゃがいも	油, タルタルソース (卵なし)	トマト, ほうれんそう キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく, メロン 656 kcal 28.5 g 乳製品
16 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのあまずあえ	鶏肉, ちくわ, 生揚げ	牛乳, しらす干し	米, 強化米, じゃがいも, 砂糖	油, ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな こんにやく, たまねぎ, 切干しだいこん, キャベツ 645 kcal 24.6 g 豆類
19 月	★茶(ちゃ)の香(か)ごはん 牛乳 ☆なつやすみのみそする はんぺんフライ ★茶(ちゃ)の葉(は)ふりかけ	油揚げ, 豆腐, 麦みそ, 黒ハンペンフライ	牛乳, しらす干し	米, 強化米	油, オリーブ油, ごま	かぼちゃ, オクラ なす, たまねぎ, 茶葉 669 kcal 22.6 g 葉物野菜

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 お家でとろう	
20 火	とりごぼうピラフ 牛乳 ☆かぼちゃのクリームスープ きくめんのサラダ	鶏肉, ベーコン 牛乳	米, 強化米, 麦, ホワイトルウ, きくめん, 砂糖	オリーブ油, ごま油 にんじん, かぼちゃ, パセリ	たまねぎ, ごぼう, グリンピース, しめじ, きゅうり, もやし, とうもろこし 624 kcal 20.5 g 魚介類	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 2em;">8月</div> 						
8/25 水	ピラフのクリームソースかけ 牛乳 ゆずきちサラダ	鶏肉, えび	牛乳, ひじき, しらす干し	米, 強化米, ホワイトルウ, 砂糖	オリーブ油, 油	にんじん, ほうれんそう たまねぎ, しめじ, キャベツ, だいこん, きゅうり, とうもろこし, ゆずき酢 629 kcal 22.2 g 大豆製品
26 木	ごはん 牛乳 まなあげのみそする さばのしおやき きりぼしだいこんのもの	生揚げ, 麦みそ, さば, さつま揚げ	牛乳	米, 強化米, じゃがいも, 砂糖	油	ねぎ, にんじん, さやいんげん たまねぎ, えのきたけ, 切干しだいこん 643 kcal 27.0 g 葉物野菜
27 金	ごはん 牛乳 ちゅうかふうコーンスープ ☆マーボーなす オレンジ	鶏卵, 豚肉, 大豆, 赤みそ	牛乳	米, 強化米, でんぶん, 砂糖	油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, なら とうもろこし, たまねぎ, えのきたけ, なす, たけのこ, にんにく, しょうが, オレンジ 598 kcal 20.4 g 魚介類
30 月	ごはん 牛乳 こおりとうふのたまごとじ すみそあえ	凍り豆腐, 鶏肉, 鶏卵, かまぼこ, 麦みそ, 白みそ	牛乳, しらす干し, わかめ	米, 強化米, 砂糖	油	にんじん, ほうれんそう たまねぎ, しいたけ, だいこん, きゅうり 622 kcal 27.1 g 種実類
31 火	ピリからぶたどんぶり 牛乳 うめかつおあえ れいとうみかん	豚肉, 生揚げ, かつおぶし	牛乳	米, 強化米, 砂糖	油	にんじん, ねぎ 白菜キムチ, しらす, たまねぎ, ごぼう, しめじ, キャベツ, きゅうり, もやし, みかん 640 kcal 23.3 g 海そう類

【お知らせ】

※半夏生(たこ) 7月 2日(金)

※七夕 7月 7日(水)

●沖縄県の料理 7月14日(水)

★小野茶を使った料理 7月19日(月)

☆季節の料理・食べ物







！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p> 	<p>バ ランスよく食べよう!</p>  <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分) 不足に注意!</p>  <p>小松菜</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を増す工夫を!</p>  <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p>  <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p>  <p>とり過ぎ×</p>

大丈夫ですか?
脱水症状候群



水や麦茶を飲もう!

