令和４年7月分学校給食予定献立表(B)

鉾田市立鉾田学校給食センター

日	曜		こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1	金	主食	ごはん		こめ		601 20.6 21.6 2.3	742 24.2 24.1 2.6	
		主菜	ぼうぎょうざ	ぶたにく　とりにく	こむぎこ　パンこ　さとう　あぶら	きゃべつ　たまねぎ　にら　しょうが			
		副菜	バンバンジーサラダ	とりにく　みそ	あぶら　ごま　ラーゆ	きゃべつ　きゅうり　にんじん　とうもろこし　しょうが			
			とうがんスープ	とうふ　ベーコン	ごまあぶら	とうがん　にんじん　ちんげんさい　たまねぎ　しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	月	主食	ごはん		こめ		653 25.6 18.4 2.7	793 29.0 19.8 3.2	
		主菜	つくばどりのチキンカツ	とりにく	パンこ　こむぎこ　さとう　あぶら	りんご			
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの		さとう　ごま　ごまあぶら	きゃべつ　だいこん			
			わかめのみそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	火	主食	ごはん		こめ		609 22.9 18.0 2.6	790 28.3 20.9 3.2	
		主菜	マーボーなす	ぶたにく　とうふ　みそ	あぶら　さとう　でんぷん	なす　にんじん　たけのこ　えだまめ　しょうが　にんにく			
		副菜	ナムル		ごま　ごまあぶら	ほうれんそう　もやし　にんじん			
			ぎょうざスープ	ぶたにく　とりにく	こむぎこ　こめこ　あぶら　ごまあぶら	もやし　ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　しいたけ　きゃべつ　ながねぎ　しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	水	主食	バーガーパン		パン		704 24.5 27.5 3.4	823 29.1 30.8 3.7	
		主菜	コロッケ		じゃがいも　パンこ　こむぎこ　さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　いんげん　りんご			
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ　だいず　みそ	あぶら　ごま　ラーゆ	きゃべつ　えだまめ　にんじん　しょうが			
			ウインナースープ	ウインナー		たまねぎ　きゃべつ　にんじん　パセリ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	木	主食	ごはん		こめ		678 24.8 20.7 2.7	803 28.1 20.9 3.1	七夕献立
		主菜	ほしのハンバーグデミソース	とりにく　ぶたにく	こむぎこ　さとう　あぶら	たまねぎ　マッシュルーム　トマト　にんにく　しょうが			
		副菜	たんざくサラダ	ハム	こんにゃく　あぶら　さとう	きゃべつ　にんじん　りんご			
			たなばたスープ	とりにく　なると	はるさめ　こむぎこ　ごまあぶら	ほうれんそう　ながねぎ　しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう　たなばたゼリー	ぎゅうにゅう　かんてん	さとう　みずあめ	ぶどう　レモン　みかん			
8	金	主食	ごはん		こめ		605 26.4 18.7 2.3	788 33.7 22.8 2.8	
		主菜	さばのみぞれに	さば	さとう　でんぷん	だいこん			
		副菜	なめたけあえ		さとう	きゃべつ　ほうれんそう　えのきだけ　にんじん			
			とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	じゃがいも　こんにゃく	だいこん　にんじん　ながねぎ　ごぼう			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	月	主食	ソフトめん（ひやしうどん）		ソフトめん		704 19.3 21.5 2.9	795 22.0 21.9 3.9	
		主菜	やさいかきあげ		こむぎこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく			
		副菜	ひやしうどんのぐ	わかめ		きゃべつ　きゅうり　にんじん　とうもろこし			
			ひやしうどんスープ		さとう				
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	火	主食	ごはん（てんしんどん）		こめ		617 20.3 18.3 2.9	754 23.2 19.9 3.3	
		主菜	フヨウハイ	たまご　かまぼこ	さとう　あぶら　ごまあぶら　でんぷん	たけのこ　にんじん　しいたけ　ながねぎ			
		副菜	ちゅうかあえ	ハム	さとう　ごま　ごまあぶら	もやし　きゅうり　にんじん			
			にくだんごとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ　パンこ　でんぷん　さとう　ラード　ごまあぶら	きゃべつ　たまねぎ　にんじん　ちんげんさい　しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	水	主食	はちみつパン		パン　はちみつ		646 23.7 23.0 3.0	817 30.1 27.6 3.7	
		主菜	チキンナゲット（幼小2個　中職3個）	とりにく	パンこ　こむぎこ　ラード　あぶら	にんにく			
		副菜	ブロッコリーサラダ		あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　きゃべつ　とうもろこし　たまねぎ　トマト			
			ミネストローネ	しろいんげんまめ　ベーコン　チーズ	マカロニ　じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　トマト　にんじん　にんにく			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	木	主食	ごはん		こめ		625 33.9 18.9 2.5	781 39.5 21.6 2.9	鉾田の日献立
		主菜	あかうおのしおやき	あかうお					
		副菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき　さとう　ごま　あぶら	しょうが　にんにく			
			かみなりじる	とうふ　たまご　とりにく	ごまあぶら	だいこん　にんじん　ながねぎ　ごぼう			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	金	主食	ごはん		こめ		732 20.8 22.5 3.4	873 24.4 23.5 3.7	
		主菜	なつやさいカレー	ぶたにく　だっしふんにゅう	じゃがいも　こむぎこ　さとう　あぶら	たまねぎ　かぼちゃ　にんじん　なす　ピーマン　トマト　にんにく　しょうが　バナナ　りんご			
		副菜	かいそうサラダ	わかめ　あかつのまた　しろみる	あぶら　さとう　みずあめ	きゃべつ　きゅうり　とうもろこし　たまねぎ　プルーン　にんにく			
		他	ぎゅうにゅう　フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう　にゅう	さとう　こなあめ				
19	火	主食	ごはん		こめ		639 21.0 22.3 2.5	808 26.7 24.3 3.0	
		主菜	とりのからあげ（幼小2個　中職3個）	とりにく	こむぎこ　でんぷん　さとう　あぶら				
		副菜	みずなサラダ		ごま　あぶら　さとう	きゃべつ　みずな　えだまめ　にんじん			
			すましじる	さめ　たら　わかめ	でんぷん　やまいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	水	主食	バターロール		パン		695 21.1 28.8 2.8	815 25.3 31.6 3.2	
		主菜	とうもろこしグラタン	とうにゅう　おから	じゃがいも　こめこ　みずあめ　あぶら　さとう	たまねぎ　とうもろこし			
		副菜	チキンサラダ	とりにく	あぶら　みずあめ　さとう	きゃべつ　とうもろこし　にんじん			
			やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ　きゃべつ　にんじん　パセリ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は鉾田北幼・旭幼・鉾田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小旭中・鉾一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は鉾田市のHPでもご覧になれます。
http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html

©1996 K.A.FC

鉾田市は
鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料など冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

しっかり食べて

夏ばて予防！