

令和5年7月分学校給食予定献立表 (B)

銚田市立銚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物	ねつや力のもとになる食べ物	体のちようしをととのえる食べ物	小学校	中学校	備 考
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3 月	主食	ごはん	こめ				
	主菜	つくばどりのチキンカツ	とりこ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	りんご	662	797
	副菜	だいこんサラダ	ハム	あぶら さとう	だいにん きゃべつ きゅうり たまねぎ あかピーマン にんにく ししいけ しょうが りんご	26.5	30.1
	他	さつまじる	とりこ あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいにん ながねぎ こぼろ	18.4	19.4
4 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ	さとう		622	779
	副菜	きんぴらごぼろ	ぶたにく	しらたき さとう あぶら こま	ごぼろ にんじん ししいけ	29.2	35.2
	他	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいにん にんじん ながねぎ こぼろ	15.3	17.2
5 水	主食	はちみつパン	パン はちみつ				
	主菜	ハンバーグデミトマトソース	とりこ ぶたにく	でんぷん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ トマト しょうが にんにく	634	776
	副菜	カリフラワーとブロッコリーのサラダ		みずあめ さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし えだまめ たまねぎ ながねぎ にんにく	24.8	29.0
	他	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	17.3	20.6
6 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	はつこうにゅう	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー	3.2	3.8
	副菜	いそべあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	615	743
	他	なすのみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ		ちんげんさい なす ながねぎ	28.9	32.4
7 金	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
10 月	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
11 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
12 水	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
13 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
14 金	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
18 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
19 水	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8
20 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほしがたメンチカツ	ぶたにく とりこ	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	719	845
	副菜	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり にんじん	22.4	25.4
	他	たなばたスープ	とうふ とりこ		にんじん ながねぎ 茗くら えのきだけ	28.0	28.8

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・旭中・銚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。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>

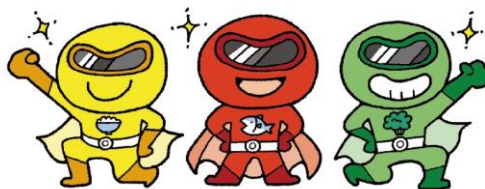


銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起しやすくなります。

.....

.....