

# 7月給食だより



平成24年

城辺学校給食共同調理場・花城

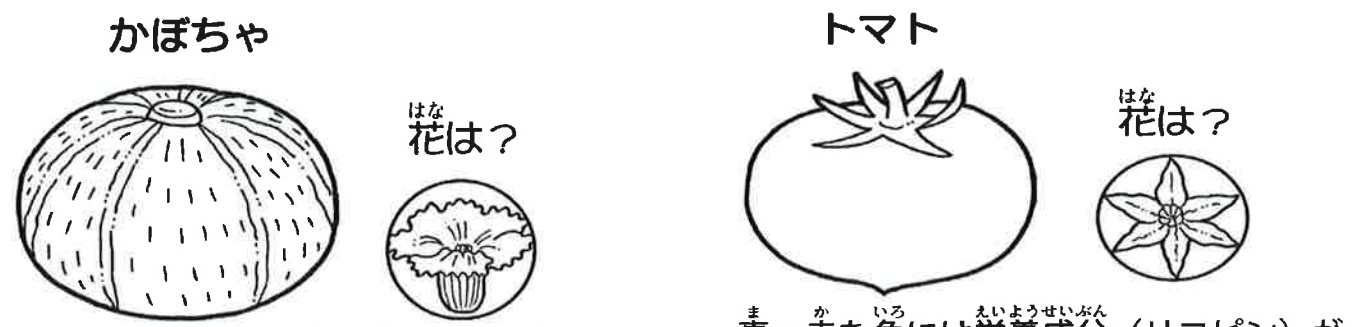
日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物当量
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
2月	牛乳 麦ごはん かぼちゃのあんかけ けんちん汁 ナムル すもも	牛乳, とり肉, けりかつお ロースハム	精白米, 無圧ペン麦, サラダ 油, 三温糖, 小麦粉, 春雨, 調 合ゴマ油, いりごま	菜かぼちゃ, 干切ごぼう, だ いこん, にんじん, しいたけ 切ごんにゃく, 葉ねぎ, きゃ うり, 本もやし, にかうり, すもも	674 Kcal 21.1 g 19.6 g 2.0 g
3火	牛乳 コッペパン スラッピ ポテトサラダ 白菜スープ りんご	牛乳, 豚ひき肉, ロースハム 甘塩鮭	コッペパン, 小麦粉, きびあ ま糖, サラダ油 じゃがいも, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, 青ピー マン, きゅうり, はくさい, みず菜, くらあわび, だし, りんご	602 Kcal 23.2 g 19.3 g 3.1 g
4水	牛乳 スパゲッティナポリ フロッキーサラダ さつまい	牛乳, 豚ひき肉, ロースハム	スパゲッティ, ハイスフレ ットマーガリン, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 青ピー マン, くらあわび, だし, フロ ッキー, キャベツ, きゅう り	659 Kcal 23.3 g 26.8 g 2.8 g
5木	牛乳 きびごはん 蒸しギョーザ とうがの糖付け キムチあえ ネーフル	牛乳, とりもも肉, 厚あげ, ちくわ	精白米, 精白もちきび, サラ ダ油	とうが, たまねぎ, にんじん 青ピーマン, きゅうり, ネー フル	611 Kcal 22.8 g 16.9 g 2.4 g
6金	牛乳 黒米ごはん グルクンのかぼやき 切干大根炒め アーサ汁 七夕ゼリー	牛乳, グルクン, 豚もも肉, かまぼこ, 細切りごんぶ, 生 アーサ, とうふ	精白米, 黒米, 小麦粉, サラ ダ油, 三温糖, きびあま糖	角切大根, にんじん, 切ごん にゃく, しいたけ, かいわれだいこん	612 Kcal 25.7 g 15.9 g 2.8 g
9月	牛乳 麦ごはん 鉄火みそ 糖チャンフル すまし汁 ネーフル	牛乳, シーチキンお料理番7 レーク, 特選麦みそ, たまご, 豚 もも肉, とうふ	精白米, 無圧ペン麦, 三温糖, サラダ油, 切鮭	干切ごぼう, 青ピーマン, に んじん, キャベツ, たまねぎ にら, かいわれだいこん, ネ ーフル	646 Kcal 27.0 g 20.2 g 2.2 g
10火	牛乳 あげパン ピーフシチュー サラダ アラム	牛乳, きび粉, 牛肉	コッペパン, サラダ油 グラニュー糖, じ ゃがいも	にんじん, たまねぎ, パセリ フロッキー, キャベツ, にか うり, きゅうり, フラム	610 Kcal 23.2 g 19.2 g 2.5 g
11水	牛乳 麦ごはん さばのごきみと焼き イナムド子 もずくあえ バナナ	牛乳, さば切身, 赤みと豚 もも肉, うすあげ, かまぼこ 白みそ, 味付もずく	精白米, 無圧ペン麦, サラダ 油, いりごま, 三温糖	しいたけ, 切ごんにゃく, に んじん, 葉ねぎ, きゅうり, バナナ	707 Kcal 27.1 g 16.9 g 2.7 g
12木	牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ パインゼリー	牛乳, 牛肉 クッキングチーズ	精白米, 無圧ペン麦, じゃが いも, サラダ油 いりごま	にんじん, たまねぎ, 青ピー マン, 干切ごぼう, きゅうり	672 Kcal 24.9 g 26.6 g 2.2 g
13金	牛乳 うっちんごはん ウィンナーのベーコン巻き ポイル野菜 ゆし豆腐 すもも	牛乳, とり肉, ベーコン, ゆ し豆腐, 豚もも肉, わかめ	精白米, ハイスフレットマ ーガリン グ	にんじん, たまねぎ, パセリ スーパースイートコーン, くらあわび, だし, キャベツ, きゅうり, 葉ねぎ, すもも	644 Kcal 26.2 g 25.5 g 3.5 g
17火	牛乳 コッペパン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コーンシチュー りんご	牛乳, ロースハム, とり肉	コッペパン, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじ ん, たまねぎ, くらあわび, だ し, パセリ, りんご	670 Kcal 24.8 g 25.5 g 3.0 g

日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物当量
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
18水	牛乳 みそかつ丼 アーサ汁 おかあえ ミルクプリン	牛乳, 宮古みそ, 生アーサ, とうふ, 糸揚げ, ミルクプ リン	精白米, 無圧ペン麦, サラダ 油, 三温糖, 調 合ゴマ油	かいわれだいこん, はくさ い, きゅうり	697 Kcal 27.0 g 21.7 g 3.2 g
19木	牛乳 汁そば かぼちゃ挽肉サンドフライ ツナ和え ネーフル	牛乳, 豚肉コース, かまぼこ 花かつお, 干しめん, シーチ キンお料理番7レーク	沖縄そば, 三温糖, サラダ油	葉ねぎ, かぼちゃ ほうれん草 はくさい, ネーフル	710 Kcal 33.9 g 30.5 g 3.9 g
20金	牛乳 夏野菜カレー 蒸したまご フルーツみつ豆	牛乳, とり肉, たまご, 再波 黒	精白米, 無圧ペン麦, じゃが いも, サラダ油	にんじん, たまねぎ, なす, トマト, にかうり, 青ピーマ ン, リンゴピューレ, フルー ツカクテル, バインアップ ル, 黄糖アイス	690 Kcal 24.1 g 20.6 g 1.8 g

☆献立は、食材等の都合により変更することがあります。中学の栄養価は1.2~1.3倍になります。



## 夏野菜を たくさん食べよう



**かぼちゃ**  
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

**トマト**  
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



**なす**  
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。



**ピーマン**  
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。