

れいわ 令和2年

がつぶんがっこうきゅうしょく こんだてひょう 献立表


なま しきょうい いんかい 彦名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちがへんこう ばあい 物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひょうけい	よび	こんだてめい	しょくひんめい		みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			あか	き			
1	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン	パン でんぶん あぶら デミグラスソース じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん しめじ クリームコーン コーン えだまめ	620	24.9
2	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひき ひきわりだいず とうふ まめみそ とり とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし あかピーマン	636	23.7
3	金	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ミントマト スコッチブロス さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ホキ とり にんにく	パン あぶら こめこ でんぶん おおむぎ じゃがいも ゼリー	ミニトマト セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ にんじん	629	22.8
6	月	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト えだまめ キャベツ コーン	656	21.1
7	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちくわとピーマンのあまからいため えびだんごじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ ちくわ えび ぎょにくすりみ とうふ わかめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが ピーマン あかピーマン こんにやく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	685	29.8
8	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう ひやむぎ ちくわのさんしょくあげ おかかあえ たなばたデザート 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし	ことう パン ひやむぎ てんぷらこ あぶら ごま たなばたデザート	ねぎ しょうがあまづづけ キャベツ にんじん	679	23.5
9	木	ごはん はっこうにゅう いわしのみぞれに いそあえ なつやさいのみそじる	はっこうにゅう いわし のり あぶらあげ とうふ わかめ あわせみそ	ごはん さとう	だいこん キャベツ きゅうり なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	629	23.2
10	金	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ ベイクドピーンズ マカロニスープ メープルジャム 【ワールドランチ:カナダ】	ぎゅうにゅう さけ だいず ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ジャム	たまねぎ にんじん キャベツ	692	30.5
13	月	ごはん ぎゅうにゅう どうふのにくみぞかけ じゃがいものきんぴら 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく さつまあげ まめみそ とりひき にんにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ なら ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ	656	25.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう いためビーフン サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきばた とうふ たまご	ごはん あぶら ビーフン でんぶん ラー油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ なら えのきたけ きくらげ ねぎ	635	20.8
15	水	パン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに にんじんサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	パン ドレッシング ジャム さとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム こまつな コーン パプリカ	594	23.1
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき ひきわりだいず ひじき とりにく	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン とうがん しめじ ねぎ	600	22.2
17	金	こがたパン ぎゅうにゅう れいせいマトスバゲッティ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	パン スパゲッティ オリーブ油 ゼリー	キャベツ にんじん こまつな コーン トマト おうとう みかん パイン	627	19.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいのため もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく もずく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ まこもたけ もやし ねぎ	604	23.9
21	火	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ だんごじる わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とり ひじき あわせみそ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ふりかけ	キャベツ たまねぎ なら にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	647	18.7
22	水	パン ぎゅうにゅう ハヤシチュー やさいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン にんにく	588	23.9
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ にくじゃが おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ふりかけ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	610	23.7
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかにおみそする こんぶつくだに	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ こんぶつくだに かつおぶし	ごはん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	640	24.1
29	水	パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ コンソメスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん ピーマン	602	22.2
30	木	ごはん ぎゅうにゅう カレー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん おうとう パイン	676	17.9
31	金	パン ぎゅうにゅう とりのハムカツ コーンクリームスープ いちごマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン じゃがいも こめパンこ でんぶん あぶら マーガリン コーンスープのもと ジャム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	618	20.7

統一メニューについて

彦名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は  の部分です。

令和2年

7月分学校給食 献立表

桑名市教育委員会

B群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひょうけ	よび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			あか	き	みどり		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうがいため もずくスープ	からだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく もずく	もえてねつやちからを だす ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	からだのちょうしを ととのえる にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ まこもたけ もやし ねぎ	604	23.9
2	木	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ ベイグドビーンズ マカロニスープ メープルジャム 【ワールドランチ:カナダ】	ぎゅうにゅう さけ だいず ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ジャム	たまねぎ にんじん キャベツ	692	30.5
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースかけ コンソープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ごはん でんぶん あぶら デミグラスソース じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん しめじ クリームコーン コーン えだまめ	683	22.9
6	月	ごはん ぎゅうにゅう どうふのくにみぞかけ じゃがいものきんぴら 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく さつまあげ まめみそ とりひきにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ なら ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ	656	25.1
7	火	こがたことうパン ぎゅうにゅう ひやむぎ ちくわのさんしよくあげ おかかあえ たなばたデザート 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし	ことう パン ひやむぎ てんぷらこ あぶら ごま たなばたデザート	ねぎ しょうがあまずづけ キャベツ にんじん	679	23.5
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いためビーフン サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ たまご	ごはん あぶら ビーフン でんぶん ラー油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ なら えのきたけ きくらげ ねぎ	635	20.8
9	木	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ミニトマト スコッチブロス さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	パン あぶら こめこ でんぶん おおむぎ じゃがいも ゼリー	ミニトマト セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ にんじん	629	22.8
10	金	ごはん はっこうにゅう いわしのみぞれに いそあえ なつやさいのみそしる	はっこうにゅう いわし のり あぶらあげ とうふ わかめ あわせみそ	ごはん さとう	だいこん キャベツ きゅうり なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	629	23.2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそばろ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき とりにく	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン とうがん しめじ ねぎ	600	22.2
14	火	パン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに にんじんサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	パン ドレッシング ジャム さとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム こまつな コーン パプリカ	584	23.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ とりにくほぐし みそ まめみそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし あかピーマン	636	23.7
18	木	こがたパン ぎゅうにゅう れいせいトマトスパゲッティ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	パン スパゲッティ オリーブ油 ゼリー	キャベツ にんじん こまつな コーン トマト おうとう みかん パイン	627	19.9
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちくわとピーマンのあまからいため えびだんごじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ ちくわ えび ぎょにくすりみ とうふ わかめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが ピーマン あかピーマン こんにやく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	685	29.8
20	月	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト えだまめ キャベツ コーン	656	21.1
21	火	パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ コンソメスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん ピーマン	602	22.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかにおみそしる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ こんぶつくだに かつおぶし	ごはん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	640	24.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ だんごじる わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あわせみそ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ふりかけ	キャベツ たまねぎ なら にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	647	18.7
28	火	パン ぎゅうにゅう ハヤシチュー やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン にんにく	588	23.8
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ にくじゃが おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ふりかけ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	610	23.7
30	木	パン ぎゅうにゅう とりのハムカツ コーンクリームスープ いちごマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン じゃがいも こめパンこ でんぶん あぶら マーガリン コーンスープのもと ジャム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	618	20.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう カレー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん おうとう パイン	676	17.9

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。



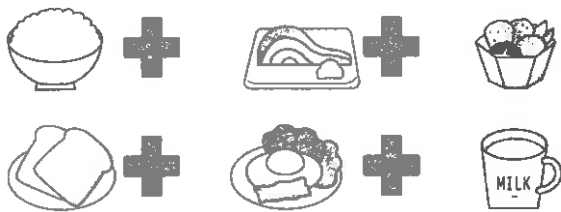
きゅうしょくだより



暑いからと言って、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？暑くても、しっかりと食事をとらないと、栄養が偏ってしまい、体調が悪くなったり、疲れやすくなったりしてしまいます。これを「夏バテ」といいます。夏バテを防ぐために、次のことに気を付けましょう。

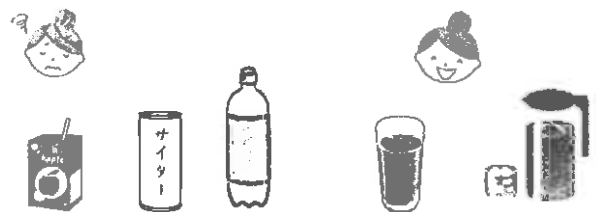
なつ ふせ 夏バテを防ぐためには

① 朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは一日の活動のもとになります。ごはんだけ、パンだけではなく、しっかりとおかずを組み合わせて食べましょう。

② 飲み物は麦茶やお水を中心にとろう



ジュース等の甘い飲み物には砂糖がたくさん入っています。飲むと茶計にのどがかわいたり、食欲がなくなってしまいます。飲みすぎに注意しましょう。

③ 野菜をたっぷり食べよう



不足しがちな野菜をしっかりと摂りましょう。特に旬の夏野菜には、体を冷やし、疲労を回復してくれる効果があり、夏バテ防止に効果的です。また不足した水分もたっぷりと補給してくれるので、おやつにもおすすめです。

④ 一日三回の食事を大切にしよう



暑い時期は冷たいそうめんやざるそばなど、冷たくてのどしがいいものが食べたくなりますね。そんな時はめん類だけではなくおかずも忘れずに一緒に食べ、たんぱく質やビタミンもしっかり摂りましょう。

行事食 7月7日は「七夕」

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代では五つの色の短冊に色々な願い事を書いて笹や竹につるし、星に祈るお祭りが行われるようになりました。

★8日（献立表A群）・7日（献立表B群）・・・天の川に見立てた「冷装」です。

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元の良いさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★8日（献立表A群）・7日（献立表B群）・・・桑名で生産された「冷装」です。

★13日（献立表A群）・6日（献立表B群）・・・三重県で契約栽培された大豆と、尾鷲の海洋深層水からとったにがりを使った「豆腐」です。

ワールドランチ 今月は、『カナダ』です。お楽しみに！！

★10日（献立表A群）・2日（献立表B群）・・・パン 牛乳 サーモンフライ バイクドビーンズ マカロニスープ メープルジャム

