

今和5年

7月献立予定表

薩摩川内市立入来学校給食センター 【問い合わせ】 TEL 44-4113

			マルンナ	一一一一	NAT 1, 1	L		引い合わせ	2) ICL	44-4113
B	こんだてめい		おもにエネルギーの おもに体をつくる		おもに体の調子を	調味料など	ネル メラ か 上:小学校 栄養価 下:中学校		かこうしょくひん 加工食品の	
(曜)	_/	ν/	こしめりい	もとになる食品	もとになる食品	整えるもとになる食品	四門・水イイ・みて	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	原材料等
3 (月)	① (なる) この きまい 入来米ごはん	② 牛 乳	③ 厚揚げの中華炒め ④ しゅうまい (2こ) ⑤ 三色和え, しゅうまいのたれ	①いりきまい ③じゃがいも さとう いりごま でんぷん ごまあぶら ⑤はるさめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ えび うずらたまご ④しゅうまい	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ こだいずもやし きくらげ しょうが にんにく ⑤にんじん キャベツ きゅうり	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ す トウバンジャン ⑤しゅうまいのたれ	622 794	28.7 32.9	※ 加工食品の主な材料 及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。 しゆうまい ※ハ中で違う商品
4 (火)	① (なっぱ) カルシウム米入り ごはん	② 牛 乳	③ 春雨スープ ④ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ ⑤ 冷凍パイン	①こめ カルシウムまい ③はるさめ じゃがいも ごまあぶら ④でんぷん こむぎこ キャノーラあぶら さとう いりごま	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね とうふ あぶらあげ うずらたまご ④ぶたにく	③にんじん チンゲンサイ しいたけ ④にがうり しょうが ねりうめ	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ	689 850	26.7 31.5	一般の の の の の の の の の の の の の の
5 (水)	① 英糖パン	② 牛 乳	③ ピリギフォー ④ あおのりいりこナッツ ⑤ みかんジュース	①こくとうパン ③ひらビーフン ねりごま ごまあぶら ④アーモンド ピーナツ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた だいず ④いりこ あおのりこ	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし たけのこ きくらげ しょうが ふかねぎ にんにく ④みかんジュース	③しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかあじ パイタン ④しょうゆ みりん	664 822	28.8 35.0	(中のみ:卵白 植物油) 中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 まねぎ パン粉 砂糖 植物油脂 オイターソース
6 (木)	① (ねつ) きつませんだいまい 薩摩川内米ごはん	② 牛 乳	③ かぼちゃのうま煮 ④ かつおそぼろ	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ ④さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④かつおフレーク しらすぼし たまご	しいたけ ④にんじん ふかねぎ ピーマン えだまめ しょうが	③しょうゆ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	647 813	29.7 35.6	しょうゆ にんにく 香辛料
7 (金)	コッペパン	② 牛 乳	③ペンネのトマト煮 ④アップルサラダ ⑤七ダゼリー	①コッペパン ③ペンネマカロニ じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とりにく こなチーズ ひよこまめ レッドキドニー ⑤たなばたゼリー	③にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく パセリ マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	③ケチャップ ワイン コンソメ こしょう とりがらスープ ④す しお こしょう プチドリップ	691 841	27.9 33.4	ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白
10 (月)	① (です) むぎごはん	② 牛 乳	③ 夏野菜とミートボールの加ー ④ セサミサラダ ⑤ ヨーグルト	①こめ むぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう いりごま わふうドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく スキムミルク ミートボール だいず ④わかめ ⑤ヨーグルト	③かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ りんご にんにく ④にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり コーン	③カレールウ カレーこ こしょう ワイン ソース ④しょうゆ プチドリップ	686 878	23.8 29.0	でん粉 炭酸 Ca 食塩 酵母エキス 香辛料 七夕ゼリー なつみかん果汁 水あめ
11 (火)	(ないまい) きっませんだいまい 薩摩川内米ごはん	② 牛 乳	③ 大豆の磯煮 ④ ゴーヤチャンプルー ⑤ はちみつレモンゼリー	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④はるさめ いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず さつまあげ ひじき ④ぶたにく ベーコン とうふ あぶらあげ たまご かつおぶし	③こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう いんげん ④にがうり にんじん もやし ⑤はちみつレモンゼリー	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ しお みりん	637 791	29.6 35.3	砂糖 豆乳加工品 寒天 メロン果汁 デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料 はちみつレモンゼリー 糖類 水あめ レモン果汁
12 (水)	① だめ だりパン	② 牛 乳	③ 和風ヌードル ④ ひじきいりサラダ ⑤ マーシャルジャム	①こめこいりパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④さとう ピーナツ ノンエッグマヨネーズ ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④だいず しそひじきつくだに	③にんじん キャベツ ふかねぎ もやし しめじ えのきたけ しょうが ④にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり コーン	③しょうゆ さけ あわせだし ④しょうゆ プチドリップ	625 802	25.3 30.5	ゲル化剤 酸味料 香料 マーシャルジャム 植用油脂 砂糖 食塩 大豆粉 脱脂粉乳 ココアパウダー 香料
13 (木)	① (a) カルシウム米入り いりきまい 入来米ごはん	② 牛 乳	③ かいのこ丼 ④ 揚げレバーの甘幸和え ⑤ そくせきづけ	①いりきまい カルシウムまい ④でんぷん さとう ピーナツ すりごま キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいず あつあげ こんぶ むぎみそ おからパウダー ④ぶたレバー	なす ごぼう はねぎ ④えだまめ コーン にんにく しょうが	③けずりぶし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん ⑤プチドリップ そくせきづけのもと	640 802	28.1 33.5	植物レシチン 炭酸Ca
14 (金)	シンケバン	② 牛 乳	③ ビーンズブラウンシチュー ④ フルーツのゼリー和え	①ミルクパン ③じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら ④みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③うずらたまご ぶたにく レッドキドニー ミートボール ひよこまめ レンズまめ スキムミルク	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム ④パイン もも りんご ナタデココ	③ビーフシチュールウ デミグラスソース ソース ワイン こしょう とりがらスープ ④プチドリップ	685 848	29.5 35.6	みかんゼリー 国産温州みかん果汁 里糖ビビス糖液糖、糖粕
18 (火)	① (a) (A	② 牛 乳	③ 膝銜と冬瓜のみそ煮 ④ いわしのしょうが煮 ⑤ そえやさいいため	①いりきまい ③さつまいも くろざとう サラダあぶら ⑤はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ ④いわしのしょうがに ⑤あぶらあげ	③こんにゃく にんじん とうがん ごぼう いんげん ほしだいこん しょうが ⑤にんじん こまつな もやし	③しょうゆ みりん さけ あわせだし とうがらし ⑤しょうゆ プチドリップ	675 844	26.5 31.6	果糖ぶどう糖液糖 糖類 ゲル化剤 酸味料 香料 いわしのしょうが煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 食塩
19 (水)	①	② 牛 乳	③ 平ビーフンのスープ煮 ④ 鶏肉のレモンソース和え ⑤ キャラメルクリーム	①コッペパン ③ひらビーフン ごまあぶら ④さとう でんぷん キャノーラあぶら ⑤キャラメルクリーム	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね あつあげ くきわかめ うずらたまご ④とりにく	③にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ ④にんじん たまねぎ パセリ あかピーマン レモンじる	③しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④しょうゆ ワイン こしょう す	698 847	31.2 37.2	しょうが キャラメルクリーム 糖類 加糖脱脂練乳 ドロマイト カラメルシロップ 増粘剤 乳化剤 香料
20 (木)	① (ね) きつませんだいまい 薩摩川内米ごはん	② 牛 乳	③トマト入りたまごスープ ④ドライカレー ⑤ みかんジュース	①さつませんだいまい ③はるさめ でんぶん ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちくわ たまご とうふ ④ぶたにく とりにく だいず レンズまめ こなチーズ	③にんじん こまつな トマト コーン きくらげ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ⑤みかんジュース	③しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう	669 819	26.8 31.6	20日の給食中止 入来小, 副田小 入来中



しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごそう!

一学期も残りわずか、楽しみな夏休みに向けてしめくくりの時期です。

しかし、いよいよ本格的な夏の到来、気温が高い日が続くようになり体調管理が難しい時期 にもなります。まだ、体が暑さに慣れていないため特に『熱中症』が心配です。体調が悪い ひと 人はもちろん,健康に自信がある人でも,睡眠不足や朝食抜きによって『熱中症』をおこし やすくなります。暑さで食欲がでない人もいるかと思いますが、しっかり



- ・ 三食しつかり。特に朝食は必ずとるようにしましょう。
- のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。 ※少しずつこまめにが基本、一度にたくさん飲むのは、体によくありません。
- 冷たいに飲み物や食べ物のとりすぎに気をつけましょう。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp → メニュー → 子育て・教育 → 学校 → 小・中学校 → 学校給食



7月7日は、「七夕」です!

たなばた ちゅうごく ふる でんせつ う ぎょう じ 七夕は,中国の古い伝説から生まれた行事です。 世がし、はたま 昔、機織りがじょうずな織姫と牛飼いの彦星が

ゅっこん 結婚しました。ところが,ふたりは仲がよすぎて遊んでばかりで, 仕事をなまけるようになりました。それを見た天の帝王は怒って ふたりを天の川の両岸に離ればなれにして、「一年に一度だけ たなほだ。」なってあま、かかっ 七夕の夜に天の川をわたって会うこと」を許すことにしました。 ただし、雨が降ると川を渡れなくなり、会えないそうです。 たがばた よる は 七夕の夜,晴れたらいいですね。 夜空をながめてみましょう。 きゅうしょく 給食では, 七夕をデザインしたかわいらしい 星形カップのゼリーを計画しました。

※ 学校行事の都合で7日が給食中止の 学校には、7日より前にお届けします。

