



7月分献立表

(給食回数12回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き					栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
3	月	ごはん のりふりかけ 牛乳 タコメンチ コーンサラダ【バックコーンクリームドレッシング】 にらとたまごのスープ	かつおぶし たこ すけそうたら	牛乳 のり		キャベツ しょうが ヤングコーン もやし えのきたけ しいたけ しょうが ながねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	618	21.2
4	火	スタミナごんでて ねぎしおぶたどん(むぎごはん ねぎしおぶたにいため) 牛乳 フルーツゼリーあえ レタスどかにかまのスープ	ぶたにく かまぼこ	牛乳		たまねぎ もやし にんにく ながねぎ レモン みかん バインアップル ナタデココ レタス しょうが ながねぎ	むぎごはん ゼリー さとう	ごまあぶら ごま	646	23.1
5	水	ひやしうどん【かつおぶし】牛乳 やさしいかきあげ あつあげのちゅうかいため	かつおぶし あつあげ ぶたにく	牛乳		にんじん しゆんぎく あおピーマン にら にんじん ごぼう たまねぎ たまねぎ しょうが	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	635	20.8
6	木	食パン キャラメルクリーム 牛乳 ハムカツ こまつなソテー ミネストローネ	ハム(とりにく ぶたにく) ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳		こまつな にんじん トマト にんじん	しょうゆ とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく だいこん	しょうゆ パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	750	24.8
7	金	たんぱごんでて ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ こんにやくサラダ【バックわふうたまねぎドレッシング】 あまのがわスープ たんぱごゼリー	ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	牛乳		トマト にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん にんじん オクラ	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし こんにやく だいこん たまねぎ なつみかん メロン	ごはん さとう ドレッシング	816	27.5
10	月	かみかみごんでて なつやさいカレーライス (むぎごはん なつやさいカレーシチュー) 牛乳 とうふナゲット(小2こ 中職3個) ごぼうサラダ【バックごまドレッシング】	ぶたにく レバー とうふ ぎょくにく とうにゅう 【たまご】	牛乳 脱脂粉乳		かぼちゃ 赤ピーマン トマト ブロッコリー にんじん にんじん	にんにく しょうが なす りんご ズッキーニ たまねぎ えだまめ とうもろこし ごぼう えだまめ	むぎごはん さとう こむぎこ でんぶん ごまドレッシング	792	22.6
11	火	ごはん 牛乳 ほっけのいちやぼし ひじきのいために とんじる	ほっけ きつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳		にんじん にんじん	こんにやく えだまめ だいこん ながねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも あぶら	625	29.1
12	水	地産地消 八千代の日ごんでて しょうゆラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ もやしのナムル【バックナムドレッシング】	ぶたにく なると ぶたにく とりにく	わかめ 牛乳		にんじん にんじん	ながねぎ たけのこ しょうが しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし だいこん	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ ごまごまあぶら ドレッシング	666	25.4
13	木	コッペパン メープルジャム 牛乳 とりにくのバジルやき おんやさいサラダ【バックノンエッグマヨネーズ】 かぼちゃのポタージュ	とりにく ぜらチン ベーコン	牛乳		バジル パセリ かぼちゃ にんじん	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン メープルジャム ノンエッグマヨネーズ ラード オリーブオイル バター	667	27.5
14	金	おきなわけんの味 ごはん 牛乳 ポラのたつたあげ ゴージャスフルー わかめスープ かたぬきチーズ	ぼら ぶたにく とうふ たまご チーズ	牛乳		にんじん にんじん	しょうが にがり たまねぎ もやし りんご ねぎ にんにく レモン もやし たけのこ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう ごま	613	24.9
17	月	<h2 style="display: inline;">海の日</h2>								
18	火	ごはん のむヨーグルト とりにくのからあげ だいこんサラダ【バックあおじそドレッシング】 コンソメスープ	とりにく ベーコン	ヨーグルト こんぶ		しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	ごはん でんぶん ドレッシング	あぶら	710	24.7
19	水	サラダうどん(ソフトめん サラダうどんのぐ 【ひやしちゅうかスープ】) 牛乳 やきぎょうざ(小2こ 中職3こ) ぶたにくとごぼうのもの やきプリンタルト	かまぼこ ぶたにく とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳		にら にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しょうが えだまめ ごぼう こんにやく しょうが	ソフトめん さとう でんぶん こむぎこ さとう さとう こめこ	696	26.1

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気を付けて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさしい(きゅうり、ながねぎ、もやし)、
 近隣の市町村からは「レタス、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、なす その他」を
 使用しています。

〜食とSDGs〜

「SDGs」とは...?

最近よく耳にするようになったSDGs。『誰ひとり取り残さない』社会を実現するために作られた17の目標のことで、環境や貧困、ジェンダーなど分野は多岐にわたり、「食」にもSDGsは深くつながっています。

食に関連する目標の1つ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

目標2 飢餓をゼロに

- 世界中の飢餓をなくす
- みんなが栄養のある食べ物を得られるようにする
- 自然を守りながら続けていける農業にする

目の前の食べ物、どこでどんな人が作ったのでしょうか？
 考えたり調べたりしてみよう！

〜小中学校給食費無償化事業について〜

物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、7月から3月まで給食費無償化を実施します。

参考：unicef「SDGs CLUB」 <https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/about/>