

令和6年（2024年） 7月・8月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	 こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの もとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをとのえるもの もとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	月	ごはん あつあげとたけのこの ちゅうかいため じゃこサラダ	あつあげ,ふたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ,たけのこ,もやし,にんじん,にら, ねぎ,しょうが,しいたけ だいこん,きゅうり	ごはん さとう,かたくりこ,ごまあぶら あぶら,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,ちゅうかスープ, オイスターソース しょうゆ,す,しお	643 799
2	火	コッペパン ハムステーキ ツナポテトサラダ わかめスープ	ハムステーキ ツナ とうふ,わかめ	きゅうり,コーン,にんじん ねぎ,しいたけ	コッペパン じゃがいも,あぶら,さとう	す,しお,こしょう しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, しお	577 973
3	水	ごはん しろみざかなのつめだれ そくせきつけ かぼちゃのみそしる	メルルーサ あぶらあげ	ばいにく きゅうり,にんじん かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう,ごま さとう	しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ,す,いちみつとうがらし かつおだし,みそ	611 738
4	木	げんりょうごはん ひやしちゅうか ふたにくのしょうがやき	ハム ふたにく	きゅうり,もやし,にんじん,コーン,しいたけ たまねぎ,しょうが	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら,さとう	しょうゆ,ひやしちゅうかだれ しょうゆ,さけ,みりん	664 819
5	金	ごはん ほしのてりやきハンバーグ ゆかりこんぶあえ たなばたじる	ハンバーグ しおこんぶ とうふ,かまぼこ	キャベツ,にんじん たまねぎ,オクラ,にんじん,ねぎ	ごはん さとう,かたくりこ そうめん	しょうゆ,みりん ゆかり かつおだし,しょうゆ,しお	629 781
8	月	なつやさいカレー かいそうサラダ	きゅうりにく,ふたにく わかめ	たまねぎ,かぼちゃ,なす,パプリカ, ピーマン,ズッキーニ,にんにく,しょうが きゅうり,にんじん	あぶら さとう,ごま,ごまあぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお しょうゆ,す,いちみつとうがらし	608 755
9	火	げんりょうパン やきそば にんじんしりしり	ふたにく,いか,あおのり ツナ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら にんじん,レモンかじゅう	コッペパン やきそばめん ごま,ごまあぶら,さとう	ソース,ケチャップ,しお しょうゆ	604 752
10	水	ごはん とりにくのからあげ オクラのおかあえ なすのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ,あぶらあげ	しょうが,にんにく こまつな,オクラ たまねぎ,にんじん,なす,こんにゃく,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら さとう	しょうゆ,さけ,しお しょうゆ かつおだし,みそ	710 893
11	木	カットパン にくじゃがコロック ポイルキャベツ ソース とうがんとはるさめのスープ	にくじゃがコロック ふたにく	キャベツ とうがん,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ	コッペパン あぶら はるさめ	ソース しょうゆ,さけ,とりがらスープ, ちゅうかスープ,しお,こしょう	649 745
12	金	にくそぼろごはん ちゅうかサラダ アイスクリーム	きゅうりにく,ふたにく ハム	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	むぎごはん さとう はるさめ,ごま,さとう, ごまあぶら アイスクリーム	しょうゆ,みりん しょうゆ,す	787 948
16	火	コッペパン とりにくのスパイシーやき ひよこまめのサラダ コーンスープ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう,ベーコン	にんにく キャベツ,ブロッコリー たまねぎ,コーン,にんじん,パセリ	コッペパン オリーブオイル,さとう	しょうゆ,しお,こしょう, オールスパイス す,しょうゆ,しお,こしょう ポタージュのもと,コンソメ, しお,こしょう	666 827
17	水	ごはん アジのピリからソース さんしょくなます じゃがいものみそしる	あじ とうふ,あぶらあげ,わかめ	ねぎ,しょうが,にんにく だいこん,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう, ごまあぶら さとう,ごま じゃがいも	しょうゆ,さけ,トウバンジャン す,みりん,しお かつおだし,みそ	655 810
18	木	げんりょうパン なすとトマトの ミートソーススパゲッティー ごぼうサラダ	ぎゅうにく,とりにく, こなチーズ ハム	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,セロリ, しょうが,にんにく キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	コッペパン スパゲッティー, オリーブオイル ごま,あぶら,さとう	ケチャップ,デミグラスソース, ソース,スープストック,しお, こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	621 778
19	金	ごはん じゃがふたキムチ もやしナムル ジョア	ふたにく ジョア	たまねぎ,はくさいキムチ,にんじん, しらたき,にら もやし	ごはん じゃがいも,さとう ごま,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ	643 779
 8月  夏季休業 							
26	月	ガバオライス くきわかめのあえもの チーズ	とりにく,ふたにく,たいす くきわかめ,チキンハム チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ, にんにく,パプリカ きゅうり,にんじん	ごはん さとう,あぶら ごまあぶら,さとう	しょうゆ,オイスターソース, みりん,さけ,しお,こしょう しょうゆ,す,いちみつとうがらし	658 801
27	火	コッペパン ホキのマヨネーズやき ミネストローネ ブルーベリージャム	ホキ ソーセージ	たまねぎ,コーン,パセリ トマト,たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん	コッペパン じゃがいも,マカロニ,さとう ブルーベリージャム	マヨネーズ,みそ,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	619 747
28	水	ごはん さばのつけやき すのもの なめこのみそしる	さば ちくわ,わかめ とうふ,あぶらあげ	しょうが きゅうり たまねぎ,なめこ,えのき,ねぎ	ごはん さとう さとう	しょうゆ,みりん,さけ す,しょうゆ,しお かつおだし,みそ	621 754
29	木	メロンパン ブラウンシチュー コールスローサラダ げんりょうごはん	ぎゅうにく,ふたにく キャベツ,きゅうり,コーン	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく	メロンパン じゃがいも	シチュールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう あおじそドレッシング	620 731
30	金	ひやしうどん ちくわのいそべあげ	あぶらあげ,わかめ ちくわ,あおのり	きゅうり,にんじん,しいたけ	ごはん うどん さとう ごむぎ,あぶら	しょうゆ,みりん,めんつゆ	596 755

※材料等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和6年7月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校給食センター

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。今年も厳しい暑さが予想されますが、暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。

また、この時期特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。これだけ暑いと“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして必ず朝ごはんを食べましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

朝ごはん抜き **No!**

睡眠不足

7月7日は「七夕」です

七夕には、願い事を書いた短冊を笹に飾ります。また、夜空に浮かぶ天の川や、織姫のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を食べる風習があります。給食では5日にそうめんの入った七夕汁が登場します。

暑くなると、ツルツルと喉越しの良い麺類が食べやすいですね。夏休みで給食が無いと、昼食にラーメンやスパゲッティ、やきそばなどの麺類を食べる機会も増えるかと思えます。麺だけではたんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。麺料理を食べる時には、肉や野菜、きのこなどをたっぷり加えて食べるのがおすすめです。

めん料理は具たくさんにしよう

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?

- かぐやひめ
- おりひめ
- シンデレラ

Q2 笹の葉につるす願いごとを書き紙と、同じ切り方はどれでしょう?

- 角切り
- 輪切り
- 短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?

- ピーマン
- オクラ
- ゴーヤ

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?

- 小麦
- そば
- こんにやく

Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?

- なすそうめん
- 油そうめん
- 鯛そうめん

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)