



7・8かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 447

(れいわ2ねん)

| 日 | よう日 | こんだてめい | | たべもののはたらき | | | エネルギー | | おしらせ |
|-----------|-----|--------|---|---|---|---|-------|-----|--|
| | | | | 赤 | 緑 | 黄 | 小 | 中 | |
| 1 | 水 | ごはん | しらたまじる ぶたみそステーキ ひじきのごもくに | ぎゅうにゅう、みそ とり、あぶらあげ ぶたにく、ひじき だいす、ちくわ | しいたけ、だいこん ごぼう、にんじん ながねぎ、こんにやく | ごはん、さとう あぶら しらたまもち | 704 | 814 | ・今日は、白玉餅がはいったしょうゆ味の汁です。 のどにつまらせないように、よくかんで急がずに食べましょう。 |
| 2 | 木 | ごはん | とうふとえのきのみそしる いわしのうめに ながいものうまに | ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、いわし とり | えのきだけ、ながねぎ うめ、にんじん こんにやく、しいたけ いんげん | ごはん、あぶら さとう、ながいも | 656 | 776 | ・暑い夏は、夏バテして食欲がなくなる時期です。 うめほしには、クエン酸という成分がはいっていて食欲増進の はたらきがあります。暑い夏こそしっかり食べましょう！ |
| 3 | 金 | ごはん | もすくスープ ポークウィンナー ツナとブロッコリーのサラダ メロンゼリー | ぎゅうにゅう もすく、ベーコン ウィンナー、ツナ | たまねぎ、しめじ ほうれんそう ブロッコリー、コーン メロン | ごはん、ゼリー マヨネーズ | 605 | 853 | ・コッペパンの背に切れ目がはいています。そこにウインナーや サラダをはさんでホットドックにして食べましょう。 ★ウインナーは小学校1～3年生に1本、その他は2本付きます |
| 6 | 月 | ごはん | だいこんとたかなのみそしる ほうれんそうぎょうざ ごもくきんぴら | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とうふ、ぶたにく | だいこん、たかな ほうれんそう、ごぼう にんじん、しいたけ こんにやく | ごはん、あぶら さとう、ごま ぎょうざのかわ | 631 | 747 | ★ほうれん草餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます |
| 7 | 火 | ごはん | たなばたじる ほしがたコロッケ(バックソース) マリネサラダ たなばたくずまんじゅう | ぎゅうにゅう かまぼこ、ぶたにく とり | にんじん、たけのこ えのきだけ、オクラ きゅうり、パプリカ たまねぎ | ごはん、はるさめ じゃがいも、パンこ くずまんじゅう、あぶら あんこ | 744 | 853 | ・今日は、七夕献立です。七夕は古くから行われている行事の一つで ささの葉にいろいろなかざりや願いごとを書いて短ざくをつるして 星においのりをします。今日はスープの中にも星の形のものがあり ます。探してみましょ。 |
| 8 | 水 | ごはん | ポークカレー はなやさいサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく、にんじん たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、コーン りんご | ごはん、おおむぎ あぶら、じゃがいも カレー ドレッシング | 700 | 851 | ★スプーンが付きます |
| 9 | 木 | ごはん | そうへいじる かれないにつけ きりほしだいこんのしおきんぴら | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ あぶらあげ、かれない ベーコン、くきわかめ | だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、しめじ たけのこ、にんにく ながねぎ、きりほしだいこん | ごはん、さといも ごまあぶら ドレッシング | 613 | 729 | |
| 10 | 金 | ごはん | ごもくちゅうかスープ キムタクいため きゅうりのうめあえ ミルメーク(いちご) | ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とり | にんじん、きくらげ、うめ チンゲンサイ、はくさい まめやし、だいこん、たまねぎ きりほしだいこん、きゅうり | ごはん、あぶら さとう、ドレッシング ミルメーク、ごま | 607 | 733 | ・キムタク炒めには、キムチとたくあん、豚肉の他にも 大豆もやしなど野菜がたっぷりはいています。 ごはんと一緒に食べましょう。 |
| 13 | 月 | ごはん | モロヘイヤスープ ひやしちゅうかサラダ はらじゆくドッグ(メープルカスタード) | ぎゅうにゅう ベーコン、ハム たまご、ぎょうにくりすみ | にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、きゅうり もやし | ちゅうかめん ごまあぶら、ごま はらじゆくドッグ カスタード | 749 | 888 | ・冷やし中華サラダをバックめんとまぜて、たれをかけて食べましょ う。ちなみに、冷やし中華は日本生まれの料理だといわれています。 冷やし中華のたれは塩分が多く含まれているので、一気にかけ ずに、少しずつかけて味を調整しましょう。 |
| 14 | 火 | ごはん | なすのみそしる やさしいしんじょう にくとキャベツのいためもの | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とうふ、ぶたにく たらすみ | なす、たまねぎ しめじ、キャベツ、かぼちゃ ピーマン、にんにく しょうが、コーン、えだまめ | ごはん、あぶら | 601 | 719 | ・「しんじょう」とは、魚の白身などをすりつぶしたものに、山芋や 卵白を入れて蒸したもののことです。 給食では、山芋や卵白を使わない野菜がたっぷり入った「野菜しん じょう」にしました。 |
| 15 | 水 | ごはん | さくらじまどりだんごじる チキンみそやき かいそうサラダ | ぎゅうにゅう、みそ さくらじまどり、わかめ やきとうふ、とりにく ぎょうにくりすみ、てんぐさ | はくさい、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、きゅうり たまねぎ | ごはん ドレッシング | 600 | 700 | ・桜島どりとは、鹿児島県産の銘柄鶏で、たんぱく質が多く、脂身が 少ないのが特徴の鶏です。今日は、この桜嶋どりの肉団子が入った 具だくさんの汁です。 |
| 16 | 木 | ごはん | わかめのみそしる あじフライ(バックソース) しおマーボー | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ わかめ、あじ ぶたにく、とうふ | しめじ、たまねぎ にんにく、しょうが きくらげ、たけのこ こまつな、パプリカ | ごはん、ごまあぶら あぶら、でんぶ | 704 | 828 | ・あじは夏が旬のお魚です。給食では、お肉よりお魚がよく残ってき ます。旬の時期のお魚を食べて、魚のおいしさを味わってみましょ う。 |
| 17 | 金 | ごはん | クリームシチュー ポロニアステーキ もやしのレモンあえ | ぎゅうにゅう とり | たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、もやし きゅうり、コーン、レモン | ねじりパン、バター じゃがいも、さとう シチュー | 673 | 852 | ★スプーンが付きます |
| 20 | 月 | ごはん | なめこじる ほろよいとんバラやき ほうれんそうのごまあえ | ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほろよいとん | なめこ、だいこん、もやし ながねぎ、にんじん たまねぎ、たまごだけ ピーマン、ほうれんそう | ごはん、あぶら さとう、ごま | 602 | 726 | ・今日は横浜町産の「ほろよい豚」を使ったバラ焼きです。 地元の食材に感謝して、地元のよさを感じながら食べましょ う。 |
| 21 | 火 | ごはん | チキンカレー さわやかポンチ | ぎゅうにゅう とり | にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイン | ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、ゼリー | 722 | 886 | ・今日のデザートは、水色のサイダー風のゼリーをフルーツと混ぜた 見た目も「さわやか」なフルーツポンチです。 ★スプーンが付きます |
| ～ なつやすみ ～ | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | ごはん | ポークシューマイ はるさめのいためもの | ぎゅうにゅう とり | にんじん、だいこん きくらげ、しめじ にんにく、たまねぎ まめやし、にら | ごはん、おおむぎ ごまあぶら、はるさめ でんぶ | 797 | | ★ポークシューマイは一人2個付きます |
| 24 | 月 | ごはん | いもだんごじる とうふハンバーグ やさしいいそかあえ | ぎゅうにゅう しらす、とりにく とうふ、のり | うめ、にんじん ごぼう、まいたけ せり、かぼちゃ キャベツ、ほうれんそう | ごはん、おおむぎ ごま、いもち あぶら | 660 | 759 | ・今日から2学期がスタートします。 給食をしっかり食べて、たくさん勉強や運動をしましょう！ |
| 25 | 火 | ごはん | こまつなのみそしる さばみそに こんぶのごもくいため | ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、さば とりにく、こんぶ | こまつな、にんじん こんにやく、しいたけ ごぼう | ごはん、あぶら さとう | 611 | 757 | |
| 26 | 水 | ごはん | なつやさいカレー マンゴーいりあんにフルーツ | ぎゅうにゅう ぎょうにくり、ベーコン | にんにく、たまねぎ なす、かぼちゃ パプリカ、いんげん マンゴー、パイン、レモン | ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、あんにとんどう マンゴープリン | 737 | 900 | ・今日は夏野菜をたくさん使用した「夏野菜カレー」です。 かぼちゃ、いんげん、なす、パプリカが入ったカラフルなカレーで す。 ★スプーンが付きます |
| 27 | 木 | ごはん | なまあげのみそしる わかどりねぎしおソースやき メンマのいためもの カットオレンジ | ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく、ぶたにく | はくさい、にんじん しめじ、ねぎ こんにやく、メンマ オレンジ | ごはん、ごまあぶら さとう | 610 | 712 | ・デザートにオレンジがつきます。オレンジには、かぜ予防にもなる 「ビタミンC」が多くふくまれています。夏かぜをひかないよう に、ビタミンCもしっかりとりましょ。 |
| 28 | 金 | ごはん | ポトフ さけのチーズころもやき アスパラとコーンのソテー | ぎゅうにゅう ウィンナー、さけ チーズ | にんじん、しめじ たまねぎ、キャベツ アスパラ、エリンギ コーン、りんご | りんごパン、バター じゃがいも | 611 | 707 | 野菜をしっかり食べよう！ |
| 31 | 月 | ごはん | チンゲンサイスープ ビビンバのく キャベツのさっぱりあえ | ぎゅうにゅう ほたて、ぶたにく とりにく | にんじん、しいたけ、うめ チンゲンサイ、しょうが にんにく、まめやし、キャベツ ぜんまい、こまつな、きゅうり | ごはん、ごまあぶら ごま、ドレッシング | 601 | 734 | ・今日8/31は「やさしいの日」です。今日の給食では、 小学校で約180g、中学校で約230gの野菜がとれます。 好き嫌いせずに、まずは一口でも食べるように心がけましょ。 ★スプーンがつきます |

*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

食事の前には、 しっかり手洗いしよう！

