



7月献立表



令和3年度南国市学校給食センター

献立名

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 木 豚肉の生姜炒め ひじきサラダ パイン	豚肉	ひじき	にんじん・青ピーマン・赤ピーマン	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸・きゅうり	米・砂糖	油
2 金 麻婆なす 春雨サラダ	合ミンチ・赤みそ	わかめ	にんじん・にら	なす・生姜・にんにく・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	油・ごま油
5 月 夏カレー	豚肉	牛乳	にんじん・南瓜・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜・スッキーニ・枝豆	米	油
6 火 タンドリーチキン キャベツのごまあえ パンプコーンスープ	鶏肉	ヨーグルト	オクラ	生姜・にんにく	米	油
7 水 夏ちらし	ツナ	かちり	大葉	キャベツ・きゅうり・福神漬	砂糖	オリーブ油・ごま
8 木 ホイコーロー 中華あえ	豆腐	わかめ・牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	みかん・黄桃・パイン	あわせるゼリー	ごま
9 金 竹輪のマヨネーズ焼き わかめサラダ ポークビーンズ	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん	えのきだけ	米・砂糖	ごま
12 月 わかめご飯	ハム	牛乳	にんじん	生姜・みょうが・柚酢・枝豆・コーン	米・でんぷん・砂糖	油・ごま油
13 火 しいらのガーリックフライ もやし中華あえ 高野豆腐の煮物	鶏肉	わかめご飯のもと	にんじん・インゲン	生姜・にんにく	米・小麦粉・パン粉	油
14 水 焼肉炒め ハンパソウザサラダ オレンジ	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま油・ごま
15 木 豆腐のカレー煮 ナムル ひじきの佃煮	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油
16 金 マカロニサラダ コンソメスープ	豚肉・花かつお	生クリーム・チーズ	にんじん	玉ねぎ・にんにく	ミルクコッペパン	ノンエッグマヨネーズ
19 月 あじの香味揚げ ごまあえ 筑前煮 ほうれん草ムース	鶏肉	わかめご飯のもと	にんじん・インゲン	玉ねぎ・にんにく	米	油
20 火 梅ひじき ごはん	鶏肉	牛乳・ヨーグルト	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	789Kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	22.7g
カルシウム	328mg
鉄	2.7mg
食物繊維	5.2g
食塩	2.8g