

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

# 令和5年度7月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『夏の暑さに負けず食欲をそそる給食』

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
3(月)	温 麦ご飯			米 麦	812kcal
	冷 レモンレッシングサラダ	ハム	胡瓜 キャベツ レモン果汁	サラダ油	
	マグ 夏野菜カレー	豚肉	みかん パイナップル 黄桃	白玉	
4(火)	温 麦ご飯			米 麦	807kcal
	温 ブルコギ	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参	胡麻油 三温糖	
	マグ トックスープ	鶏肉 玉子	人参 玉葱 竹の子 椎茸 葱	トック サラダ油	
5(水)	冷 冷麺	焼豚 かにかまぼこ	胡瓜 もやし 木耳 コーン	ラーメン 胡麻油	754kcal
	温 きびなごの黒ごまフライ	きびなご	玉葱	パン粉 小麦粉 菜種油 黒胡麻 白絞油	
	パン キャロットパン	竹輪	アスパラ 赤ピーマン	サラダ油 三温糖 白胡麻	
6(木)	温 麦ご飯			米 麦	754kcal
	温 タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく		
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	
7(金)	温 ちらし寿司	鶏肉 のり	牛蒡 人参 椎茸 絹さや	米 サラダ油 三温糖	755kcal
	温 南瓜とさつま芋のコロッケ	豚肉 豆乳	南瓜 玉葱 ほうれん草 人参	じゃが芋 さつま芋 砂糖 大豆油	
	マグ セブチ	豚肉	小松菜 しめじ	パン粉 小麦粉 白絞油	
10(月)	温 麦ご飯			米 麦	798kcal
	温 韓国風肉じゃが	豚肉	玉葱 鶏胸 人参 にんにく いんげん	じゃが芋 サラダ油 三温糖 白胡麻	
	冷 ひじきの中華サラダ	ひじき	人参 胡瓜 コーン	三温糖 胡麻油	
11(火)	温 かしわご飯	鶏肉	牛蒡 人参	米 もち米 サラダ油 三温糖	765kcal
	温 焼売	豚肉 鶏肉	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	マグ ほうれん草とツナの胡麻炒め	ツナ	ほうれん草 人参 レモン果汁	サラダ油 白胡麻	
12(水)	温 麦ご飯			米 麦	799kcal
	温 夏野菜のトマト煮込み風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉葱 南瓜 茄子 スズキニ しめじ	でん粉 オリーブ油	
	マグ マカロニスープ	ベーコン	人参 玉葱 キャベツ	マカロニ	



梅雨があけるといよいよ本格的な夏の到来です。気温が急に上昇するこの時期は体が暑さに慣れていないため、『熱中症』が多く発生します。冷たいものの摂り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給を行いましょう。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。朝食は必ず摂り、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

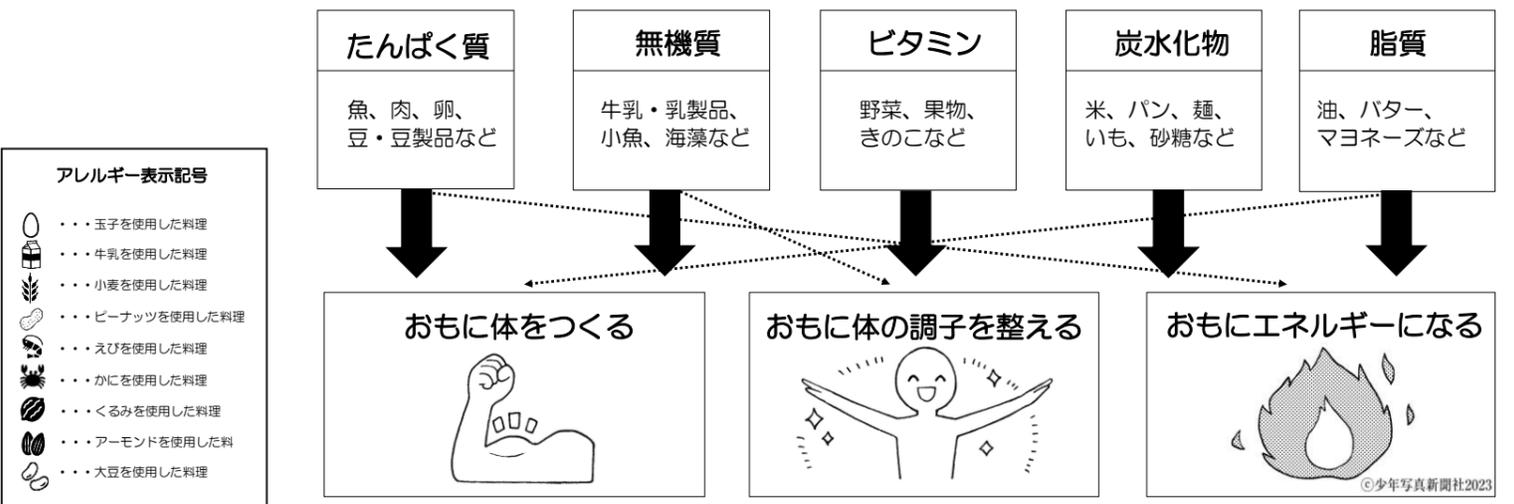
宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
13(木)	温 麦ご飯			米 麦	832kcal
	温 いわし生姜煮	いわし	生姜	砂糖 でん粉	
	マグ 小松菜の味噌汁	豚肉 厚揚げ なた	もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや	胡麻油 三温糖 でん粉	
14(金)	パン ワンローフパン	脱脂粉乳	世界の料理★チリコンカン	小麦粉 砂糖 マーガリン	764kcal
	温 厚揚げの中華煮		メキシコの代表的な豆料理。本場では、金時豆によく似たレッドキドニービーンズという豆を使います。煮崩れしにくいため、形を残したい豆料理に適しています。	いちご りんご	
	マグ チリコンカン	豚肉 白いんげん	キャベツ カリフラワー プロックリー 玉葱 赤ピーマン コーン	パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 米粉 白絞油	
18(火)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	冷 大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグゲアマヨネーズ	
	マグ ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリーンピース	サラダ油 ハヤシルウ 三温糖	
19(水)	温 麦ご飯			米 麦	765kcal
	温 トマトオムレツ	鶏肉	玉葱	じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ バター	
	マグ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	小麦粉 パン粉 砂糖	

- この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が異なります。学校行事をご確認いただきますようお願いいたします。
- 食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- 献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子を整える、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



- アレルギー表示記号**
- ... 玉子を使用した料理
  - ... 牛乳を使用した料理
  - ... 小麦を使用した料理
  - ... ビーナッツを使用した料理
  - ... えびを使用した料理
  - ... かにを使用した料理
  - ... くるみを使用した料理
  - ... アーモンドを使用した料理
  - ... 大豆を使用した料理