

令和5年



学校給食予定献立表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
3 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 さばのピリから焼き さつま汁	牛乳 さば ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ りんご だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	小 723 中 859	きのこ類
4 (火)	【あかいわの日】 チンジャオロース丼 牛乳 わかめともやしのナムル 冷凍パイ	牛乳 牛肉 わかめ	たまねぎ エリンギ にんじん 赤ピーマン ピーマン きゅうり パイナップル	米 麦 さとう ごま油 でん粉	小 644 中 769	いも類
5 (水)	おろしぶっかけうどん 牛乳 野菜のかきあげ ほうれん草のおひたし 七夕ゼリー	牛乳 とり肉 豆乳	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん しゅんぎく もやし だいこん メロン果汁 なつみかん果汁	うどん さとう 小麦粉 あげ油 水あめ	小 712 中 805	小魚
6 (木)	【あかいわの日】 コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き そえ野菜 コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく にんじん セロリ とうもろこし エリンギ きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	パン マーマレード じゃがいも ドレッシング	小 603 中 736	大豆・大豆製品
7 (金)	【あかいわの日】 夏野菜カレー 牛乳 レモンサラダ	牛乳 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 黄ピーマン	米 麦 サラダ油 さとう カレールウ	小 679 中 811	牛乳・乳製品
10 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 ぶた肉のオニオン焼き なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ わかめ みそ	たまねぎ なす チンゲンサイ	米 麦 じゃがいも ねぎ えのきたけ	小 624 中 750	野菜
11 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー いしもちじゃこのからあげ 味付けのり	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおぶし のり いしもちじゃこ	しょうが にんじん もやし 干しいたけ	米 麦 でん粉 ごま油 さとう あげ油	小 630 中 751	牛乳・乳製品
12 (水)	豆乳タンタンめん 牛乳 中華風あえもの 冷凍みかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳 みそ	しょうが 白ねぎ にんじん キャベツ	中華めん さとう ごま ごま油 ラー油	小 665 中 788	海藻類
13 (木)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き もち麦入りミネストローネ	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ トマト	パン 黒さとう サラダ油 じゃがいも もち麦 さとう	小 635 中 781	果物
14 (金)	【あかいわの日】 あなごごはん 牛乳 きゅうりのすの物 とうがんのしょうが汁 わらびもち	牛乳 あなご わかめ とり肉	えだまめ キャベツ とうがん しょうが	米 麦 さとう でん粉 わらびもち	小 650 中 768	いも類
18 (火)	デミカツ丼 牛乳 イタリアンサラダ 豆乳プリン	牛乳 ぶた肉 大豆粉	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり	米 あげ油 麦 さとう パン粉 でん粉 ハヤシルウ デミグラスソース ドレッシング 豆乳プリン	小 715 中 863	きのこ類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
赤磐市でとれた「米・たまねぎ・なす・きゅうり・キャベツ・にんじん・ねぎ・じゃがいも」を使う予定です。
赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。

もうすぐたのしい夏休み！ 暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。

早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れない
ように早寝や早起きをしましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。

チャレンジしてみよう！ 一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳、果物
- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト
(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁にわかめなどを加える
- ★ごはんと納豆
- ★ミニトマトを洗ってそえる

脳の栄養になる炭水化物を忘れずに！

