



令和5年 7月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日 付	献 立 名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に体を動かす エネルギーとなる		
3 (月) ★ [中学なし]	ごはん 牛乳 とり肉と大根の炒め煮 ピーナッツ和え 梅じそふりかけ	牛乳 平天 とり肉 うずら卵	にんじん さやいんげん ほうれん草 こんにゃく だいこん キャベツ とうもろこし しそ うめ	米 ピーナッツ ごま 麦 さとう	小 627 中 0	魚介類
4 (火) ★	ちゅうか 中華つけめん 牛乳 ゴーヤとじゃがいもの甘辛 パルルメロン	牛乳 わかめ 大豆 たまご ハム	にんじん キャベツ メロン きゅうり ゴーヤ	中華めん じゃがいも さとう でんぶん 揚げ油 ごま	小 704 中 821	骨ごと食べられる小魚
5 (水) ★	キムタク丼 牛乳 む 蒸ししゅうまい きりぼしだいこん ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 きムチ 切干大根	にんにく しめじ キムチ 切干大根 しょうが たくあん たまねぎ 青にら きくらげ にんじん ほうれんそう	米 さとう 小麦粉 麦 ごま油	小 691 中 825	海藻類
6 (木) ★	ごはん 牛乳 マスのコーンマヨネーズ焼き たなばたじる セタ汁 笹団子	牛乳 みそ かまぼこ マス とうふ 小豆	たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし オクラ	米 パンエッグマヨネーズ ピーファン 上新粉 麦 さとう	小 687 中 784	緑黄色野菜
7 (金) ★	コッペパン 牛乳 とり肉のバーベキューソース そ 添え野菜 ひよこ豆のミネストローネ	牛乳 焼豚 とり肉 ひよこまめ	たまねぎ レモン果汁 キャベツ にんじん しょうが りんご とうもろこし 赤ピーマン トマトピューレ	コッペパン ドレッシング じゃがいも さとう マカロニ	小 679 中 830	たまご
10 (月) ★	ごはん 牛乳 チキンみそカツ おかか和え 海藻つみれ入りすまし汁	牛乳 みそ つみれ とり肉 かつおぶし あかもく	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー にんじん ほうれん草	米 揚げ油 ごま 小麦粉 麦 さとう パン粉	小 635 中 734	くだもの
11 (火) ★	もりおか 盛岡じゃじゃめん 牛乳 やさしい 野菜の塩炒め ひとくちゼリー(ぶどう)	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 みそ	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ しょうが 白ねぎ たまねぎ えだまめ ぶどう果汁 もやし ビーマン	うどん さとう サラダ油 水あめ ごま ごま でんぶん	小 689 中 809	いも類
12 (水) ★	なつ やさい 夏野菜カレー 牛乳 こんにゃく 寒天のサラダ	牛乳 こんにゃく 寒天 牛肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ かぼちゃ なす ピーマン りんご とうもろこし きゅうり こまつな	米 サラダ油 さとう カレールウ 麦 じゃがいも ごま油	小 663 中 783	魚介類
13 (木) ★	あなごごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの あつあ 厚揚げのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 わかめ みそ あなご 厚あげ くきわかめ	にんじん きゅうり しめじ ごぼう えだまめ しょうが キャベツ 葉ねぎ みかん	米 ごま じゃがいも 麦 さとう	小 637 中 733	たまご
14 (金) ★	コッペパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き とうがん 冬瓜のスープ マーマレード	牛乳 チーズ とうふ 豚肉 焼豚	かぼちゃ ビーマン にんじん なつみかん たまねぎ とうがん こまつ菜	コッペパン さとう サラダ油 水あめ	小 636 中 765	豆・豆製品
18 (火) ★	ソフトめんのトマトソース 牛乳 まめまめサラダ セレクトデザート (クリームコンフェまたはあまなつゼリー)	牛乳 焼豚 たまご とり肉 ミックスビーンズ	にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト グリンピース トマトピューレ 赤ピーマン あまなつ	ソフトめん ドレッシング さとう マーガリン ハヤシルウ 小麦粉	小 697 中 828	魚介類

※給食物資の供給状況により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。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆

きゅうり たまねぎ じゃがいも なす ビーマン トマト かぼちゃ オクラ えだまめ とうがん ゴーヤ とうもろこし あなご

生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

