



令和 4年 7 月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ごはん 牛乳 こあゆのカレー揚げ 彩りおひたし とうがんのそぼろ煮	こあゆ かつお節 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし とうがん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 でんぶん さとう	油	734 kcal 29.4 g 25.3 %
4	月	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう ハムとピーマンの酢の物 麻婆豆腐	にらまんじゅう ハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 おお麦 さとう でんぶん	ごま油	838 kcal 29.9 g 29.0 %
5	火	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草のごまあえ 南瓜の味噌汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう かぼちゃ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	ごま	830 kcal 31.1 g 33.0 %
6	水	ソフトめん 牛乳 かやくうどん ゴーヤのかきあげ 豆サラダ	鶏肉 油揚げ えび 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にがうり きゅうり	ソフトめん でんぶん さつまいも てんぷら粉	油 ごまドレッシング	794 kcal 33.6 g 28.1 %
7	木	枝豆ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ もやしとオクラのかつおあえ そうめん汁 七夕ゼリー	ハンバーグ かつお節 かまぼこ	牛乳	オクラ にんじん 葉ねぎ	えだまめ もやし えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん そうめん ゼリー		767 kcal 29.8 g 24.6 %
8	金	ごはん 牛乳 あじフライ キャベツのサラダ 洋風肉じゃが	あじフライ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油 バター	774 kcal 27.5 g 26.6 %
11	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ わかめのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし もやし	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマ ヨネーズ	758 kcal 30.0 g 26.8 %
12	火	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ もやしのナムル トックスープ	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく もやし はくさい	米 おお麦 さとう トック でんぶん	油 ごま油	703 kcal 26.0 g 22.0 %
13	水	味付けコッペパン 牛乳 さけのハーブ焼き 小松菜のごまドレッシングあえ パンプキンスープ フローズンパイ	さけ ベーコン	牛乳 生クリーム	こまつな かぼちゃ	もやし たまねぎ フローズンパイ	味付けパン 米粉	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	785 kcal 37.6 g 31.8 %
14	木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう とうふのすまし汁	鶏肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 赤こんにやく えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう 白玉麩	油 ごま油 ごま	794 kcal 29.7 g 28.2 %



令和 4年 7 月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのツナあえ じゃがいもと鶏肉の煮物 ふりかけ	ほっけ ツナ 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	にんじん さやえんどう	れんこん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ つきこんにゃく たけのこ	米 発芽玄米 じゃがいも さとう でんぶん	油 イタリアンド レッシング	729 kcal 32.9 g 21.1 %
19	火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ほうれん草オムレツ きゅうりの南蛮漬け ヨーグルト	鶏ひき肉 オムレツ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ なす えだまめ きゅうり	米 おお麦 米粉 さとう	油 ごま油	801 kcal 26.7 g 23.0 %

※ 学校行事、材料の都合により一部献立を変更することがあります。(給食の実施日については、学校行事と照らし合わせてください。)

夏ばて予防

夏の食生活チェック

**1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意**



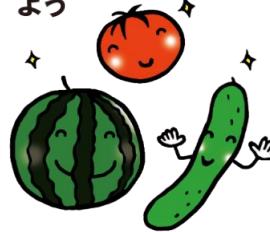
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

**2 朝ごはんをしっかり
食べよう**



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

**3 夏野菜をたくさん食べ
よう**



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

給食センターから

1学期の給食も7月19日で終了します。1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございました。夏休み期間中、学校給食センターは点検や清掃の作業に入ります。

休み明け、様々な経験の通し一回り大きくなった子どもたちと再会することを楽しみにしております。

これからも、体と心の健康をサポートできる給食を作っていきます。今後ともよろしくお願いたします。



○今月の平均栄養価	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 15.7%	脂質 26.8%	塩分相当量 2.1 g	カルシウム 367mg	鉄分 3.7g
	ビタミンA 470 mg	レチノール活性当量	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB2 0.57 mg	ビタミンC 31mg	食物繊維 5.2 g
○文部科学省基準 (中学生の基準値)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20 %	脂質 ~30%	塩分相当量 2.5未満	カルシウム 450mg	鉄分 4.5 mg
	ビタミンA 300ug	レチノール活性当量	ビタミンB1 0.50 mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食物繊維 7.0 g ~