

7月

こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和2年度

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (水)	ごはん	牛乳	ピリ辛みそスープ ほうれん草入りたまご焼き チャプチェ	ごはん はるさめ、さとう いりごま、ごま油	牛乳 ぶた肉、みそ ぶたひき肉 ほうれん草入り たまご焼き	にんじん、たまねぎ はくさい、にら にんにく、ピーマン	小 627 中 781	小 23.9 中 28.0	カシス ～16日(木)～ 青森市は全国カシス生産量の約90%を占める、日本一の生産地です。 カシスは真夏に旬をむかえ収穫される果実で、曆の上で「大暑」にあたる7月23日が「カシスの日」です。 給食でカシスを使ったジャムが登場します！ 
2 (木)	りんごパン	牛乳	ブラウンシチュー たれ付きミートボール (小2個、中3個) コーンサラダ サウザンドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク たれ付きミートボール	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	小 692 中 910	小 26.0 中 33.6	
3 (金)	ごはん	(小) 液体ヨーグルト プレーン (中) 牛乳	どさんこ汁 さんまのオレンジ煮 パリパリ大根サラダ 和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 液体ヨーグルト とり肉、わかめ みそ さんまオレンジ煮	にんじん、コーン 長ねぎ、きゅうり 切り干し大根	小 598 中 781	小 23.6 中 28.5	
6 (月)	ごはん	牛乳	豆腐とあさりのすまし汁 錦糸玉子 五目ちらしずしの具 ももゼリー	ごはん ふ、さとう ももゼリー	牛乳 とうふ、あさり きんしたまご 油あげ かまぼこ、えび	にんじん、はくさい 長ねぎ、れんこん 干しいたけ きぬさや	小 586 中 734	小 22.7 中 27.7	
7 (火)	ごはん持参	牛乳	豚汁 さわらの照り焼き おひたし (もやし、ほうれん草) 昆布つゆ	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶた肉、みそ こうやとうふ さわら照り焼き	にんじん、ごぼう はくさい、糸こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ にんにく、しょうが もやし、ほうれん草	小 610 中 747	小 29.7 中 33.6	
8 (水)	ごはん	牛乳	わかめスープ 炒めピピンパッ 豆乳プリン	ごはん ふ、いりごま さとう、ごま油 豆乳プリン	牛乳 わかめ、かまぼこ ぶたひき肉	にんじん、はくさい 長ねぎ、ぜんまい もやし、こまつな にんにく	小 609 中 756	小 20.8 中 25.9	
9 (木)	米粉パン	牛乳	みそ中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子 (小2個、中3個) ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり) 和風乳化ドレッシング アーモンド入り小魚	米粉パン アーモンド ドレッシング	牛乳 ぶた肉、わかめ みそ、小魚 五目野菜の甘酢肉団子	にんじん、もやし メンマ、コーン 長ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり	小 572 中 763	小 26.4 中 34.3	
10 (金)	ごはん	牛乳	いもち汁 たれ付きかに玉 焼き肉炒め	ごはん いもちボール ごま油	牛乳 とり肉、ぶた肉 あつあげ たれ付きかに玉	ごぼう、だいこん にんじん、長ねぎ さやいんげん たまねぎ、ピーマン	小 590 中 749	小 21.4 中 26.3	
13 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉、粉チーズ スキムミルク まぐろ油づけ	にんじん、たまねぎ アップルソース にんにく、キャベツ きゅうり	小 662 中 870	小 24.9 中 31.5	
14 (火)	ごはん持参	牛乳	しょうがみそおでん キャベツ入り平つくね 豚肉とたけのこの炒めもの	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 魚団、うすらたまご こんぶ、みそ ぶた肉 キャベツ入り平つくね	だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが たけのこ、たまねぎ ピーマン、にんにく	小 687 中 868	小 29.7 中 27.6	
15 (水)	ごはん	(小) りんごジュース (中) 牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばのみそ煮 おひたし (はくさい、小松菜) ぼん酢	ごはん 汁用せんべい	牛乳 とり肉、油あげ さばのみそ煮	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ はくさい、こまつな りんごジュース	小 595 中 786	小 20.6 中 30.8	こんげつ あおもりさんびん 今月の青森産品 
16 (木)	食パン	牛乳	バサラコーンポタージュ デミグラスソースハンバーグ 野菜のコンソメ炒め カシスジャム	食パン ごめ油 カシスジャム	牛乳 とり肉、粉チーズ スキムミルク ベーコン ハンバーグ	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ キャベツ、にんにく	小 710 中 871	小 30.6 中 36.5	あおもりさん 《青森市産》 こめ 米(つがるロマン)
17 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ ショウロンポー (小1個、中2個) リャンバンサンズー 中華ドレッシング	ごはん ごま油 はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉、とうふ みそ ショウロンポー	はくさいキムチ、にら はくさい、にんじん しめじ、きゅうり	小 562 中 763	小 18.8 中 24.7	カシスジャム バサラコーン
20 (月)	ごはん	牛乳	にら玉みそ汁 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう みかんゼリー	ごはん でんぶん いりごま、ごま油 みかんゼリー	牛乳 たまご、とうふ みそ、さつまあげ ほっけしおやき	干しいたけ、にら にんじん、たまねぎ ごぼう、糸こんにゃく さやいんげん	小 594 中 737	小 26.1 中 29.8	あおもりけんさん 《青森県産》 ぎゅうにゅう 牛乳
21 (火)	ごはん持参	牛乳	せんぎり汁 春巻き 野菜と春雨の炒めもの クレープ	ごはん ごめ油 はるさめ ごま油 クレープ	牛乳 ひじき、油あげ みそ はるまき	キャベツ、にんじん 切り干し大根 こまつな、はくさい たまねぎ 干しいたけ	小 702 中 829	小 18.7 中 20.8	パン類、ごぼう ぶた肉、とり肉

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。

◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願い致します。

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



