令和３年度 ＊７月のこんだてひょう＊

大仁学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	木	○	うめごはん	かつお節		梅　しそ	精白米　麦 砂糖　水あめ		627 25.4 27	
			サケのさいきょうやき	サケ　みそ		生姜		卵不使用マヨネーズ		
			きりぼしだいこんに	さつま揚げ （卵不使用）		切干し大根　つきこん　人参　いんげん	砂糖	油		
			とうふのすましじる	豆腐		えのき　小松菜　ねぎ	手まり麸			
			オレンジ			オレンジ				
2	金	○	むぎごはん				精白米　麦		684 22.2 26	
			こうやどうふいりすぶた	高野豆腐　豚肉		生姜　にんにく　人参　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸　ピーマン	片栗粉　砂糖	油		
			はるさめサラダ			キャベツ　人参　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油		
			チーズまんじゅう	豚肉　卵　大豆	チーズ	じゃが芋　玉ねぎ　こんにゃく	小麦粉　砂糖			
			ももゼリー			桃	砂糖　水あめ			
5	月	○	むぎごはん				精白米　麦		612 23.0 29	
			とりのわさびみそやき	鶏肉　みそ わさびみそ		生姜				
			やさいいため	ベーコン		キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参 ピーマン				
			けんちんじる	豆腐　油揚げ		ごぼう　大根　人参　葉ねぎ	里芋	油		
			すりおろしりんご			りんご	砂糖			
6	火	○	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム ピーマン	小麦粉　砂糖	ショートニング 油	610 25.0 39	
			くきわかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり　もやし　人参	砂糖	ごま　ごま油		
			なつやさいのポトフ	ウィンナー		玉ねぎ　南瓜　キャベツ　ズッキーニ		油　ごま油		
			ヨーグルト		乳・乳製品 寒天	プルーン	砂糖			
7	水	○	ちらしずし	卵		たけのこ　人参　干し椎茸	精白米　麦 砂糖		627 19.8 25	七夕献立
			ほしのコロッケ	鶏肉　豚肉		玉ねぎ	じゃが芋　パン粉 小麦粉　水飴　砂糖	豚脂　油		
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜　キャベツ　コーン	砂糖	ごま		
			あまのがわすましじる	豆腐　鶏肉 なると（卵不使用）		オクラ				
			たなばたデザート		寒天	ブルーベリー　レモン　みかん	砂糖　水あめ			
8	木	○	むぎごはん				精白米　麦		685 25.0 29	
			スタミナやきにく	豚肉		にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　にら	砂糖　片栗粉	油　ごま油		
			もやしのナムル			もやし　きゅうり　人参　切干し大根	砂糖	ごま　ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ　葉ねぎ				
			やきプリンタルト	卵	牛乳　脱脂粉乳		小麦粉　砂糖	マーガリン		
9	金	○	むぎごはん				精白米　麦		640 23.8 24	
			タラのやさいあんかけ	タラ		玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ	片栗粉　砂糖	油		
			こふきいも		青のり		じゃが芋	バター		
			こまつなのみそしる	生揚げ　みそ		小松菜　人参				
			バナナ			バナナ				
12	月	○	むぎごはん				精白米　麦		638 23.3 29	
			タコライスのぐ	豚肉　大豆	チーズ	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 トマト　ピーマン	砂糖　片栗粉	油		
			とうもろこしグラタン	豆乳　おから		コーン　玉ねぎ	じゃが芋　米粉 水あめ　砂糖	ショートニング		
			チンゲンサイスープ	ベーコン		チンゲン菜　人参　えのき				
			ベビーパイン			パイナップル	砂糖			

裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メ　モ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
13	火	給食	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉　砂糖	ショートニング	609 24.9 32	モンゴル給食 ★伊豆の国市と交流のある国です（料理や国の説明はお便りで）★市内統一献立
			ボーズ	牛肉　鶏肉 大豆		玉ねぎ　しらたき　たけのこ　生姜 にんにく	コーンスターチ 砂糖　小麦粉			
			パッツァーニサラダ			キャベツ　玉ねぎ　人参	砂糖	油		
			ゴリルタイシュル	牛肉		生姜　玉ねぎ　人参　ブロッコリー	ワンタンの皮 じゃが芋	バター		
			こうちゃのムース	卵　大豆 ゼラチン	牛乳	紅茶	砂糖　小麦粉			
14	水	給食	むぎごはん				精白米　麦		639 25.4 25	
			サワラのうめみそやき	サワラ　みそ		梅	砂糖			
			きんぴらごぼう			ごぼう　人参　れんこん　つきこん	砂糖	油　ごま		
			かぼちゃだんごじる	油揚げ		南瓜　大根　人参　干し椎茸　葉ねぎ	じゃが芋 片栗粉　砂糖			
			ラムネがたチーズ		チーズ					
15	木	給食	さくらごはん				精白米　麦		647 23.6 30	ふるさと給食の日
			鶏の唐揚げ	鶏肉（県内産）		にんにく　生姜	小麦粉 片栗粉	油		
			ピーマンのごまあえ			ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン もやし　人参		ごま　ごま油		
			とうふのなめこじる	豆腐（県内産） みそ		なめこ　小松菜				
			れいとうみかん			みかん				
16	金	給食	むぎごはん				精白米　麦		680 24.4 32	
			ツナいりたまごやき	卵　ツナ		ねぎ	砂糖			
			こまつなのにびたし	油揚げ		小松菜　人参	砂糖			
			とうがんのみそしる	みそ		冬瓜　しめじ　いんげん				
			ヨーグルトふうクレープ	豆乳		レモン	砂糖　水あめ 米粉	油		
19	月	給食	むぎごはん				精白米　麦		695 21.9 29	
			バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく　生姜　セロリ　玉ねぎ　人参	じゃが芋 カレーフレーク	油　バター		
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ　きゅうり　コーン	砂糖	油		
			すいか			すいか				
20	火	給食	こくとうパン		脱脂粉乳		小麦粉　砂糖 黒糖	ショートニング	649 21.4 35	幼稚園なし
			ホキのカリカリフライ	ホキ			じゃが芋　米粉　パン粉　水 あめ　油			
			やさいソテー			キャベツ　エリンギ　人参　ピーマン		油		
			ミネストローネ	豚肉		人参　玉ねぎ　セロリ　トマト	マカロニ　砂糖	油		
			チョコプリン	豆乳　大豆			砂糖　水あめ	油　カカオマス		

＊仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

＊栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

水分補給のポイント





水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
１時間ごとにコップ１杯！



起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに



スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。