

7・8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎ町教育委員会
あさぎ町学校給食センター

ひょう	しゅじょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう			ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	えんぱー	たんぱく	しほう	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる	たんぱく(80g)	たんぱく(10g)	しほう(10g)	
1	火	むぎごはん	さばのしおやき みそしる すのもの	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ はるさめ ごま さとう	なす たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり	614	26.0	19.1	7日 七夕献立 昔、七夕の儀式には、「策餅 (さくべい)」という小麦粉と米粉で 作ったお菓子を持っていました。 それが、その後「策麺(そうめん) 」へと変化し、今では、そ うめんを食べるようになったそう です。給食では、量に見立てたオ クラを入れたそうめん汁を作ります。
2	水	ちゅうかどん	さかなとひじきのとうふよせ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たら ひじき とうにゅう ハム	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら パンこ さとう ビーフン あぶら マヨネーズ	しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きぬさや えだまめ きゅうり	631	22.6	19.1	
3	木	むぎごはん	ぶたにくのオーロラソース みそワントン うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう ワントン ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	616	25.5	17.0	
4	金	コッペパン	とうふいりカレーシチュー あげポテトのサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ハム たまご だいず しろいんげん	パンこ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう くるごとう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり	664	25.9	27.0	
7	月	むぎごはん	とりにくのにらじょうゆかけ そうめんじる ねりごまあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ハム とうにゅう かんてん	こめ むぎ さとう ごま そうめん じゃがいも みずあめ	にら しいたけ にんじん オクラ きゅうり メロン レモン	710	25.2	19.4	
8	火	むぎごはん	ちくわのいそべあげ ちゅうかふうたまごスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく たまご ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ きくらげ コーン チンゲンサイ なす ピーマン しょうが	640	26.7	20.0	
9	水	むぎごはん	てっかに いりこのあおのりあえ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ いりこ あおのり	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しょうが きゅうり キャベツ	660	26.8	20.2	
10	木	むぎごはん	さつまじる なっとう スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ なっとう ぶたにく わかめ	こめ むぎ さつまじり あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう だいこんば キャベツ きゅうり	627	26.4	16.2	
11	金	ココアパン	オムレツ スパゲティナポリタン ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ たまご ひじき だいず ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり コーン えだまめ ほうれんそう	687	27.8	25.2	   
14	月	わかめごはん	しいらフライ はるさめスープ ゴーヤチャンプルー	わかめ ぎゅうにゅう しいら とうふ とりにく ぶたにく たまご みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ ゴーヤ	624	26.7	17.6	
15	火	むぎごはん	とりにくとレバーのあげからめ とうがんスープ みそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	しょうが とうがんにんじん しいたけ キャベツ こまつな きゅうり コーン	663	25.7	25.2	
16	水	ポークカレー	トマトとこんにやくのサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク わかめ ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト レタス しょうが パイナップル	667	23.3	16.1	
17	木	むぎごはん	シューマイ とうふチゲ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ きゅうり	568	23.5	15.5	8月31日は「野菜の日」です。 野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。
18	金	セルフサンド (ツナサラダ)	ハムエッグ クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム ツナ とりにく しろいんげん	パンこ じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり コーン	716	30.3	18.8	
29	金	ミルクパン	さかなのピザやき ラビオリスープ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう あかうお チーズ とりにく ぶたにく ベーコン ツナ あおえんどうまめ ひよこめ レッドキドニー たまご ヨーグルト	パンこ マヨネーズ こむぎこ	ピーマン たまねぎ しいたけ にんじん きくらげ もやし パセリ きゅうり ブロッコリー	662	31.0	24.3	
							834	38.3	28.8	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ………

◆おいしく、栄養価が高い!
例えば、夏が旬のトマトは、冬にとれるものよりも、βカロチンの量が約2倍近くなります。

◆体によい効果がある!
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

