



7月分 給食こんだて



令和5年

新見市学校給食センター にいみ～る

月	火	水	木	金
3日 ごはん のり 食べ物の役割「緑の食品」	4日 パン トマト コーン サツ	5日 おにぎり とくふ めし 全国味めぐり「群馬県」	6日 さけの おにぎり ごはん 行事食「七夕」	7日 いくつ うなぎ うなぎ 牛乳 バランスのよい食事のとり方

☆ 全国味めぐり「群馬県」☆ ★群馬県の嬬恋村は、高原の涼しい気候を生かした夏秋キャベツの生産量が日本一です。また、火山灰の土壤を生かして、全国のこんにゃく芋の90%以上が群馬県で生産されています。 ★豚の飼育も盛んで、ブランド豚は30種類以上あります。 ★豆腐めし★群馬県の利根地区は大豆の産地で、昔から豆腐作りが盛んでした。大豆は貴重なたんぱく源として、昔の人の知恵が受け継がれてきた料理です。	☆☆☆ 行事食「七夕」☆☆☆ ★七夕には、願いごとを書いた五色の短冊を笹にかざり、畠でとれた季節の野菜をお供えして、収穫を祝っていました。 ★昔、七夕発祥の地、中国では「策餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えして無病息災を願っていました。 それが日本に伝わり、七夕に「そうめん」を食べるようになったといわれています。また、織り姫の「はた織りの糸」や天の川に見立てたという説もあります。 ★給食は6日が七夕献立です。
--	---

10日 歯と口の健康 牛乳・乳製品、海そ、小松菜などカルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。	11日 安全と衛生に気をつけた食事 上市小・西方小・塩城小刑部小・大佐中	12日 地産地消「にいみの日」 今日は新見市産の米、キャベツ、にんじん、チョウザメを使ったコロッケ、健康の森で作られた玉ねぎ	13日 朝食の役割 暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。
---	--	--	---

☆ 哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回給食に出ます。 <1回目>	18日 安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。	19日 しそくじ 食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。	☆お知らせ☆ にいみ～るの毎日の給食やレシピなどを『にいみ食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひ参考にしてみてくださいね！ facebook Instagram
--	---	--	--

☆☆ チョウザメ ☆☆ ★チョウザメは古代魚の一種で、ウロコが「蝶」の形で、見た目が「鮫」に似ていることから、この名前がついています。約3億年前から存在していて、「生きた化石」と呼ばれています。 ★新見市のMSファームで、チョウザメのたまご「キャビア」を探るために飼育されています。 ★そのチョウザメを使ったコロッケが給食に登場します！	すい ぶん 水分をとろう! 水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう のどがかわく 前に飲もう！ のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみだよ。こまめに水分をとろうね。	みず 水や麦茶で水分をとろう！ いちど一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ぱいほどを、ひとくち一口ずつゆっくり飲もうね。
---	---	--

きゅうしょくこんだてよていひょう

7月分給食献立予定表



令和5年

新見市学校給食センターにいみ～る

日付	こんだけめい	小学校 エネルギー タップリ(g)	中学校 エネルギー タップリ(g)	おもなさいりよう		
				あか	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
3(月)	ごはん のりの佃煮 牛乳 豚肉と野菜の炒め きゅうりのごまサラダ	622 26.1	752 31.1	ぶたにく ぎゅうにゅう のり	ごぼう もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん アスパラ とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごま ドレッシング
4(火)	米粉せミパソまたはバター・ロールパソ 牛乳 トマトとじゃがいものスープ 烹きコーサラダ	627 24.3	841 31.1	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング
5(水)	豆腐めし 牛乳 豚肉のたつた揚げ キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	663 29.1	788 34.5	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	きゅうり にんじん しいたけ ショウガ キャベツ みかん こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら
6(木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま酢あえ そうめん汁 缶だんご	656 28.3	770 32.5	さけ なると ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん オクラ たまねぎ	こめ むぎ そうめん だんご ごま さとう
7(金)	肉ぶっかけうどん 牛乳 ししゃものから揚げ ごまあえ	636 30.9	822 39.5	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ししゃも	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	うどん さとう あぶら でんぶん ごま
10(月)	カレーライス(スキムミルク) 牛乳 ひじきと野菜のサラダ ミヨーグルトゼリー	675 22.8	812 26.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー カレールウ ドレッシング (こめこ)
11(火)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ 野菜炒め みそ汁	635 28.4	759 33	さわら ベーコン ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ジャガイモ
12(水)	チキンライス 牛乳 チョウザメコロッケ 野菜サラダ	646 22	753 25	とりにく ぎゅうにゅう チョウザメ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら コロッケ ドレッシング
13(木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ごまあえ すまし汁	622 28.5	757 34.4	とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	こめ げんまい ごま
14(金)	ソフトめんミートソース 牛乳 小松菜のサラダ 冷凍みかん	650 27.2	819 33.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりレバー チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし キャベツ こまつな みかん	ソフトめん あぶら ハヤシルウ ドレッシング (こめこ)
18(火)	米粉せミパソまたはココアパソ 牛乳 肉だんごのケチャップあえ サラダ 野菜スープ	637 27.1	843 34.8	にくだんご ぎゅうにゅう (レバー入り) ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん さやいんげん	パン あぶら さとう ジャガイモ ドレッシング
19(水)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル ミニアセロラゼリー	625 28.4	752 34	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キムチ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にら もやし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま

楽しい夏休み!

しそくせいかく き
~食生活で気をつけてほしいこと~

いよいよ暑~い夏がやってきますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか? 1日3食、規則正しく食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

