

あか	ち	血や肉となる
みどり	からだ	体の調子を整える
き	ねつ	熱や力のもとになる

めあて

夏の健康と食事について考えよう！



	すいようび	もくようび	きんようび
7月こんだて	1 つぼづけあえ モーカサメの たつたあげ ごはん とりごぼう じる	2 からしあえ とりてりやき ごはん なつの のっぺいじる	3 チンジャオロースー やきはるまき ごはん ちゅうかもすく スープ
赤	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、モーカサメ	牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ、かまぼこ、 てりやきチキン	牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく、はるまき
緑	ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん、 キャベツ、もやし、つぼづけ	なす、こんにやく、にんじん、さやいんげん、 ごぼう、もやし、キャベツ	ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ピーマン、たけのこ、にんにく
黄	こめ、あぶら	こめ、かたくりこ、さとう	こめ、ごま、ごまあぶら、さとう、かたくりこ
小	Kcal 542 P 25.4 F 16.4 Ca 288 塩分 2.0	Kcal 545 P 26.9 F 14.5 Ca 277 塩分 2.0	Kcal 627 P 23.1 F 20.4 Ca 277 塩分 1.8
中	Kcal 647 P 29.9 F 18.4 Ca 302 塩分 2.5	Kcal 654 P 31.8 F 16.1 Ca 285 塩分 2.4	Kcal 714 P 25.6 F 21.2 Ca 284 塩分 2.0

	げつようび	かようび	休食校
こんだて	6 かわりおひたし ほしのコロック あまのがわ ソーダゼリー ちらしずし あまのがわ スープ	7 チリコンカン オムレツ きれめいり コッペパン やさい コンソメスープ	8 もやしサラダ やさいとうふナゲット (幼小2・中3) ソフト めん カレー なんばん
赤	牛乳、おさかなめん、なると、とりにく	牛乳、とりにく、オムレツ、ぶたにく、 ミックスピーンズ	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 やさいとうふナゲット、ツナ
緑	オクラ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、 コーン、もやし、キャベツ、きゅうり	にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、 たまねぎ、えだまめ、にんにく、バジル	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、 ねぎ、もやし、きゅうり
黄	こめ、コロック、あぶら、ソーダゼリー	パン、こむぎ	ソフトめん、カレールー、ドレッシング
小	Kcal 631 P 200 F 12.8 Ca 363 塩分 2.7	Kcal 618 P 29.7 F 25.7 Ca 444 塩分 2.6	Kcal 701 P 26.6 F 26.1 Ca 313 塩分 2.9
中	Kcal 722 P 22.4 F 13.1 Ca 370 塩分 3.1	Kcal 787 P 36.5 F 30.2 Ca 500 塩分 3.3	Kcal 929 P 34.2 F 31.9 Ca 334 塩分 3.5
休食校		中2年	中2年
		中2年	中2年
		睦合小・伊達崎小・半田醸芳小	

	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて
こんだて	13 かんにやくサラダ 70-ズッ ヨーグルト むぎごはん なつやさい カレー	14 コールスローサラダ チキンナゲット (幼小2・中3) くろパン ラタトゥイユ ふうスープ	15 たまねぎときゅうりの サラダ けんさん ひとくち ももゼリー ごはん じゃがいもの みそじる	16 ポテトサラダ とりのからあげ (幼小2・中3) チョコ クレープ わかめ ごはん アルファベット スープ
赤	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	牛乳、とりにく、チキンナゲット、 ぎょくにソーセージ	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	牛乳、わかめごはんのもと、とりにく、ハム
緑	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、えだまめ、 コーン、しょうが、にんにく、にんじん、 だいこん、きゅうり、こんにやく	たまねぎ、ズッキーニ、なす、えだまめ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト	なす、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、 きゅうり、たまねぎ、キャベツ	たまねぎ、はくさい、コーン、しょうが、 にんにく、きゅうり、にんじん
黄	こめ、むぎ、ドレッシング	パン、くろざとう、じゃがいも、オリーブゆ、 さとう、たまごなしマヨネーズ	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、 ドレッシング、ごまあぶら、ももゼリー	こめ、マカロニ、かたくりこ、じゃがいも、 たまごなしマヨネーズ、チョコクレープ
小	Kcal 619 P 190 F 13.8 Ca 489 塩分 2.4	Kcal 675 P 21.9 F 24.4 Ca 427 塩分 2.7	Kcal 646 P 26 F 21.7 Ca 292 塩分 2.1	Kcal 808 P 25.3 F 33.9 Ca 255 塩分 2.1
中	Kcal 726 P 21.6 F 14.7 Ca 497 塩分 3.0	Kcal 895 P 28.6 F 29.6 Ca 479 塩分 3.5	Kcal 762 P 29.7 F 24.5 Ca 305 塩分 2.4	Kcal 948 P 29.3 F 38.0 Ca 258 塩分 2.7
休食校				

給食センター日記：
桑折町役場のホーム
ページの検索欄で、
「桑折町給食セン
ター 日記」と入力
すると毎日の給食や
給食センターの様子
をみる事ができま
す。



	8月こんだて	幼稚園・小学校	幼稚園	休食校
8月こんだて	24 なすのみそいり さけのしおやき ごはん きのこの すましじる	25 キーマカレー コロック ナン なつやさい スープ	26 おかかあえ とりにくの スパイスやき あじつけ のり ごはん みそかきたまご じる	27 ピーマンサラダ おろしハンバーグ カルシウム いりごはん はるさめ スープ
赤	牛乳、とうふ、さけ、ぶたにく、みそ	牛乳、ハム、ぶたにく	牛乳、たまご、とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし、のり	牛乳、ぶたにく、ハンバーグ、とりにく
緑	しいたけ、えのき、だいこん、にんじん、 みつば、しょうが、なす、たまねぎ、 ピーマン、しそ、とうからし、たけのこ	たまねぎ、ズッキーニ、なす、キャベツ、 オクラ、コーン、パプリカ、にんじん、ピーマン	にんじん、しめじ、しいたけ、たまねぎ、 もやし、こまつな	たまねぎ、もやし、しいたけ、ちんげんさい、 だいこん、キャベツ、ピーマン
黄	こめ、さとう、かたくりこ	ナン、コロック、あぶら、カレールー	こめ、かたくりこ	こめ、はるさめ、ドレッシング
小	Kcal 534 P 24.2 F 25.9 Ca 267 塩分 2.7	Kcal 575 P 28.3 F 18 Ca 298 塩分 2.2	Kcal 626 P 24.9 F 21.2 Ca 341 塩分 2.4	Kcal 628 P 26.7 F 20.3 Ca 312 塩分 2.3
中	Kcal 629 P 31.5 F 15.5 Ca 295 塩分 2.4	Kcal 657 P 29.3 F 30.5 Ca 277 塩分 3.7	Kcal 681 P 32.4 F 20.0 Ca 311 塩分 2.5	Kcal 745 P 28.8 F 23.9 Ca 363 塩分 2.8
休食校	幼稚園・小学校	幼稚園		

	こんだて
こんだて	31 ハムとこまつなの おひたし とりにくのレモンふうみ (幼小1・中2) しそひじき ごはん あぶらあげと とうふの みそじる
赤	牛乳、しそひじき、あぶらあげ、とうふ、 みそ、とりにく、ハム
緑	だいこん、にんじん、レモン、キャベツ、 もやし、こまつな
黄	こめ、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう
小	Kcal 610 P 27.7 F 18.2 Ca 313 塩分 2.5
中	Kcal 757 P 39.8 F 20.8 Ca 330 塩分 3.1
休食校	

<7月>
 ・3日(金) 睦合小5・6年バイキング給食
 ・6日(月) 七夕献立
 ・14日(火) 半田醸芳小5年バイキング給食
 ・15日(水) こおりっ子給食デー
 桑折町の食材を使用した献立
 ※小学生のみ牛乳の代わりに
 桃ジュースがつきます。
 ・16日(木) 中学2年生リクエスト給食

略	7・8月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー (kcal)	607 (650)	736.5 (830)
P	たんぱく質 (g)	25.5 (21~23)	28.1 (27~41)
-	炭水化物 (g)	86.7	106
F	脂質 (g)	19.8 (14~22)	21 (18~28)
Ca	カルシウム (mg)	319.5	341
食塩	食塩相当量 (g)	2.3 (2.0)	2.7 (2.5)

