

2025年

7月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなさいりょう (たべもののはたらき) 赤 おもに体をつくるものになる食品 緑 おもに体の調子を整えるものになる食品 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 小学校 中学校	1(火) しろみずかなのバーベキューソース アルファベットスープ コッパン ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく 25.6 779 31.4	2(水) きゅうりとやしのちゅうかつげ ぎょうざ むぎごはん サンラタン ぎゅうにゅう たけのこ とりにく 577 21.9 706 26.0	3(木) 給食賞メニュー やさいたつぷりみそいため れいとうみかん むぎごはん とりだんごじる ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ 612 21.1 721 23.9	4(金) パスタサラダ ミートボールとだいすのケチャップに コッパン ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく 604 23.9 766 29.9
7(月) ごまあえ ほしがたコロッケ わかめ むぎごはん たなばたゼリー ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく 689 20.7 797 23.0	8(火) ラタトゥイユ ミルクスープ コッパン ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ とりにく 601 21.7 760 26.9	9(水) タルタルソース ゆでキャベツ チキンなんばん ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう にんじん たけのこ とりにく 722 24.7 848 28.4	10(木) なっとう キャベツのじゃこいため むぎごはん にくじゃが ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく 614 21.0 722 23.9	11(金) アンサンブルエッグ キャロットサラダ コッパン ぎゅうにゅう なす とりにく 580 25.2 717 30.0
14(月) ゆかり あえ いわしのしょうがに むぎごはん なつやすみのみそしる ぎゅうにゅう とうふ たまねぎ とりにく 573 21.4 689 25.0	15(火) トンカツソース ロイヤルカツ ゆでキャベツ チキンヌードルスープ ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく 682 25.5 821 30.2	16(水) スタミナ ヨーグルト むぎごはん とうがんのたまごスープ ぎゅうにゅう とうがんにんじん とりにく 626 24.3 733 27.6	17(木) すいか なつやすみのカレー むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん たまねぎ 620 17.9 733 20.5	18(金) ゼリーいりフルーツミックス マカロニのクリームに コッパン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とりにく 670 23.6 842 29.2

夏を元気に過ごそう

年々暑さが厳しくなっています。暑いと食欲が落ち、食生活が乱れやすくなります。長い夏休みを元気に過ごせるよう、日々の食生活を見直してみましょう。

なつやすみ、けんこうに!

な 生もの、肉の生焼けに注意、中までしっかり火を通しましょう。	つ 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。	や 野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。	す 好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。	み ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。
け 計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。	ん うんちの形やおしっこは自分の体の状態を知らせる“お便り”です。	こ こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。	う 海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。	に 日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

おしらせ

- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

給食賞「野菜たっぷりみそ炒め」3日(木)

毎年夏に市健康づくり推進課が野菜メニューコンクールを行っています。昨年度の入賞作品を給食用にアレンジして3日(木)に取り入れています。

材料(2人分)

にんじん	10g	豚肉	30g
たまねぎ	40g	さとう	小さじ1
ごぼう	20g	みそ	小さじ1
れんこん	20g	みりん	小さじ1
えのきだけ	10g	すりごま	小さじ1
ぶなしめじ	10g	しょうゆ	少々
切干大根	2g		

つくってみよう!

6年生のみなさん、ご応募お待ちしております!!