



給食よていこんだて表 7月

平成27年度 土佐市立学校給食センター

日曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中
	主食	副食	力やねつになる (黄)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をどとのえる (みどり)	調味料	
1水	ごはん	肉じゃが すみぞえ じゃこ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 ぶた肉 いか みそ じゃこ	にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ	みりん しょうゆ 米酢 ゆのす	592 752
2木	ごはん	さばの香味焼き 大豆のいそ煮 ゆずあえ	米 高知の食べ物 いっぱい入っちゃう日 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 さば 大豆 厚あげ ひじき かまぼこ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 カレー粉 煮干しだし しょうゆ みりん ゆのす 米酢 しょうゆ 塩	624 792
3金	麦ごはん	スタミナ炒め こんにゃくサラダ じゃこ	米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ ハム じゃこ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ホールコーン こんにゃく ごまつな しょうが	塩 こしょう すりおろしりんご しょうゆ ウスターソース みりん 酒 トマトケチャップ とうがらし粉 米酢 しょうゆ	601 763
6月	チキンライス	チキンライス スクランブルエッグ グリーンサラダ キウイ	米 麦 オリーブ油 オリーブ油 米油 砂糖	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだ豆 にんじん しめじ たまねぎ には キャベツ きゅうり キウイ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 洋スープ 塩 こしょう 塩 こしょう 米酢 しょうゆ	603 766
7火	ミニ 米粉パン	しいらの香草揚げ そうめん汁 ごぼうサラダ 七タゼリー	米粉パン かたくり粉 揚げ油 そうめん マヨネーズ セタこんだて	牛乳 しいら わかめ すまき ハム	にんじん ねぎ ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酒 バジル粉 ガーリックパウダー むろだし 昆布だし みりん しょうゆ 塩 塩 こしょう	644 818
8水	麦ごはん	夏野菜入りマーボー豆腐 くらげのあえ物 じゃこ	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ くらげ かまぼこ じゃこ	なす ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ 塩 酒 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤 米酢 しょうゆ	582 739
9木	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き りゅうきゅう入りみそ汁 キャベツのごまあえ	米 砂糖 米油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが ねぎ にんじん りゅうきゅう えのきたけ ねぎ ごぼう キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 煮干しだし しょうゆ 塩 米酢	572 726
10金	ごはん	かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 納豆	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま 砂糖	牛乳 ぶたひき肉 わかめ 納豆	かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり	しょうゆ 煮干しだし 酒 しょうゆ 米酢	628 798
13月	ごはん	五目きんぴら レモンバジルチキン ピーナッツあえ	米 砂糖 米油 ごま油 カミカミこんだて ピーナッツ 砂糖	牛乳 さつまあげ ぶた肉 とり肉	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン はくさい ほうれんそう	しょうゆ とうがらし粉 塩 こしょう バジル粉 白ワイン レモン果汁 しょうゆ	631 801
14火	コッパン	かつおのごまみそ 冬瓜スープ コールスローサラダ	コッパン かたくり粉 ごま 砂糖 揚げ油 かたくり粉 ごま油 米油	牛乳 かつお みそ ぶた肉	しょうが にんじん えのき とうがん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 トマトケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 中華だし がらスープ 塩 こしょう 米酢	579 735
15水	ゆかりごはん	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ すいか	米 砂糖 米油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 ひじき ツナ	ゆかりごはんの素 ゴーヤ もやし きゅうり にんじん ホールコーン すいか	塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ みりん 米酢	610 775
16木	麦ごはん	夏野菜カレー シーフードサラダ つぼづけ	米 麦 米油 砂糖 米油	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ えび いか	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんにく しょうが きゅうり にんじん つぼづけ	がらスープ パーモンドルウ ディーブルウ カレー粉 すりおろしりんご ウスターソース 塩 こしょう 米酢	658 836
17金	ごはん	手作りハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	米 砂糖 パン粉 マカロニ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 ベーコン	にんじん たまねぎ おからこんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ もやし パセリ	塩 こしょう ナツメグ粉 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン がらスープ 洋スープ 塩 こしょう しょうゆ	636 808

食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

旬の夏野菜をとる

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

ゴーヤチャンプルーをつくってみよう!

材料

- 豚肉 120g
- ゴーヤ 60g(1/4本)
- 豆腐 1/2丁
- 卵 2個
- サラダ油 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

作り方

1. ゴーヤは、中のワタをくりぬいてスライスする。
2. 豆腐は、2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
4. ゴーヤを加え、火が通ったら豆腐を加える。
5. ☆の調味料で味をつけ、最後に卵を加え、混ぜる。

JA 波介地区の岩戸米
宇佐のピーマン(3日、8日)

旬物クラブ ねぎ しょうが