



ねん
2023年
火

がつこんだてひょう
7月献立表
水



はりまちようきょういっかい
播磨町教育委員会

材料の都合により、献立を
変更する場合があります。



3 ギョウにゆう ゆかりごはん ゆばのすましじる ちくわのいそべあげ たこときゅうりのすのもの	4 ギョウにゆう ミニアップルパン ひじきスパゲティ ごぼうサラダ とうもろこし	5 ギョウにゆう ごはん はるさめスープ ホイコーロー こまつなのおかかあえ	6 ギョウにゆう コッペパン ミネストローネ キャベツとささみのあえもの くろまめきなこクリーム	7 ギョウにゆう こぎつねごはん そうめんじる ほしがたコロッケ たなばたゼリー
磯辺揚げとは、海苔を衣に混ぜた揚げ物です。海苔が磯でとれることから、このように呼ばれるそうです。	今日の「とうもろこし」は、町内の小学1年生が皮むきをしてくれたものです。とうもろこしの甘みを味わいましょう。	「回鍋肉」という漢字には、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理するという意味があります。	黒豆は、兵庫県丹波地方の有名な特産物です。「丹波黒」とも呼ばれ、一般的な黒豆より、粒が大きいのが特徴です。	今日は七夕献立です。天の川に見立てたそうめん汁や、星をイメージした星形コロッケなど、七夕ならではのメニューです。
10 ギョウにゆう むぎごはん なつやさいカレー キャベツサラダ れいとうパイナップル	11 ギョウにゆう ごはん けんちんじる かつおのごまふうみづけ ブロッコリー	12 ギョウにゆう うめごはん じゃがいものみそしる わふうスパゲティ カクテルゼリー	13 ギョウにゆう コッペパン コンソメスープ チキンカツ ボイルキャベツ	14 ギョウにゆう ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース かんこくのり
なつやさいカレーには、かぼちゃ・なす・トマトといった夏を代表する野菜が入っています。たっぷり栄養をとりましょう。	鯉は、春にとれる「初鯉」、夏から秋にとれる「戻り鯉」があり、年に2回、旬の時期を迎える魚です。	梅干しは、クエン酸の働きで疲れた体を元気にします。夏の暑さに負けない体をつくりましょう。	コンソメとは、フランス語で「スープ」を表します。肉や野菜などを長時間煮込み、調味料で味付けしたものをこして作ります。	韓国海苔は、一般的に塩とごま油で味付けされていて、韓国では味付け海苔として、親しまれています。
17 海の日 うみのひ	18 ギョウにゆう もちむぎごはん マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの ぶどうゼリー	19 ギョウにゆう ごはん やまとに やさいのゆずあえ さばのしおやき	20 みかんジュース むぎごはん あなごどんぶり だんごじる れいとうヨーグルト	21 終業式 しゅうぎょうしき
なすには、「ナスニン」というなす特有の栄養素があります。目の働きを良くするのに役立ちます。	さばに含まれるDHAという成分には、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。	今日は、1学期最後の給食です。夏休みを元気に過ごせるように、残さずしっかりと食べましょう。	今日は、1学期最後の給食です。夏休みを元気に過ごせるように、残さずしっかりと食べましょう。	夏休みの間も、規則正しい生活を心がけましょう。
こぎつねごはん (2合分) (材料) ・米 2合 ・にんじん 1/2本 ・油揚げ 2枚 ・いりごま 小さじ1 ・薄口しょうゆ 大さじ1と1/2	・砂糖 大さじ3 ・塩 小さじ1/2 ・酢 大さじ2 ・水 適量	作り方 ①米は洗って、炊飯器で炊く。 ②にんじんは千切り、油揚げは小さく切る。 ③薄口しょうゆ、砂糖、水を煮立てて、にんじんと油揚げ、塩と酢を入れて煮る。 ④炊き上がったごはん、具を混ぜ合わせ、いりごまをふって完成。	7月平均栄養価 エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.1 g	7月の給食費について 13回 3,796円 ※口座振替日：8/31(木)

7月4日提供

～とうもろこし～



地元食材給食事業の一環で、地産地消の意識醸成を図るため、地元食材や加工品を学校給食の食材として活用します。今月、播磨町が補助してくれる食材は「とうもろこし」です。

2023年 7月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
3(月)	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる ちくわのいそべあげ たこときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば ちくわ あおのりこ たこ	こめ てんぷらこ なたねあぶら さんおんとう	ゆかり にんじん はねぎ きゅうり	559kcal 26.5g 14.8g
4(火)	ミニアップルパン	ぎゅうにゅう	ひじきスパゲティ ごぼうサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ	アップルパン スパゲティ オリーブあぶら さんおんとう いりごま	ドライアップル にんじん えだまめ ごぼう きゅうり とうもろこし	619kcal 23.8g 21.0g
5(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ホイコーロー こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ かつおぶし	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう かたくくり ごまあぶら	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら キャベツ ビーマン にんにく しょうが こまつな	569kcal 22.2g 16.0g
6(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ キャベツとささみのあえもの くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ とりささみ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら さんおんとう きなこクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずくにトマト きゅうり	648kcal 22.3g 26.4g
7(金)	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	そうめんじる ほしがたコロッケ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かまぼこ	こめ さんおんとう いりごま そうめん コロッケ なたねあぶら たなばたゼリー	にんじん はねぎ	651kcal 20.1g 19.3g
10(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー キャベツサラダ れいとうパイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ くるごとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト なす トマトピューレ キャベツ とうもろこし パイナップル	660kcal 19.9g 18.5g
11(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる かつおのごまふうみづけ ブロッコリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつお	こめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくくり いりごま	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しろねぎ しょうが ブロッコリー	586kcal 31.8g 17.4g
12(水)	うめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそじる わふうスパゲティ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ まぐろあぶらづけ かつおぶし	こめ じゃがいも スパゲティ カクテルゼリー	うめぼし たまねぎ にんじん はねぎ えだまめ とうもろこし みかん	594kcal 20.2g 13.4g
13(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ チキンカツ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンカツ	コッペパン じゃがいも マカロニ なたねあぶら	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ	620kcal 25.2g 22.3g
14(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ チンジャオロース かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ブチスープリきょうざ かんこくのり	こめ ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ビーマン ほんしめじ しろねぎ しょうが	607kcal 28.2g 20.0g
18(火)	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ もちむぎ こめこ なたねあぶら オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら ぶどうゼリー	なす ほんしめじ たまねぎ ビーマン にんじん にんにく きゅうり	689kcal 21.8g 23.0g
19(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに やさいのゆずあえ さばのしおやき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ こうやとうふ とりささみ さば	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ はねぎ こんにゃく キャベツ ゆずかじゅう	671kcal 34.3g 21.2g
20(木)	むぎごはん	みかん ジュース	あなごどんぶり だんごじる れいとうヨーグルト	やきあなご あぶらあげ みそ れいとうヨーグルト	こめ むぎ さんおんとう もち	みかんかじゅう たまねぎ にんじん はねぎ	594kcal 17.4g 10.5g

月平均栄養価 エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.8g

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。