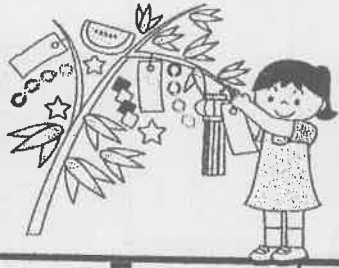


7月のよていにこんだてひょう

御嵩町学校給食センター



「**草ね 草おき 朝ごはん**」で暑さ^{あつさ}に負けない^{かたむ}体をつくきましょう。
朝ごはんは、「**ごはん、汁、おかず**」がそろった**バランス**のよい**食事**で
熱中症をふせぎ、**朝から元気いっぱい**に過ごしましょう！

★都合により、献立を変更することがあります。 * O印は学校配送 * 牛乳は毎日つきます。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日 図書献立
きりぼしだいこんのサラダ (やさいドレ) ぶたにくのくわやき むぎごはん みたけみそのみそしる 小 670kcal 中 853kcal	キャンディー ごぼうサラダ チーズ(2こ) (かおりゴマドレ) あじのムニエル (レモンがゆかけ) くろパン ミネストローネ スープ 小 650kcal 中 815kcal	ひやし ちゅうかめん ゆでとうもろこし すぶた ひやしちゅうかのぐ スープ 小 660kcal 中 796kcal	ひじきのにつけ すいか とりにくのこうそうやき むぎごはん しろみそしる 小 632kcal 中 800kcal	たなばた たなばた ゼリー むぎごはん かんてんサラダ (あおじドレ) ぎふあゆのからあげ あじつけのり たなばたじる 小 615kcal 中 773kcal
8日	9日	10日 調理員おすすめ	11日	12日
はるさめサラダ (パンパンジードレ) わかさぎのなんばんず むぎごはん ぶたじる 小 605kcal 中 768kcal	カラフル サラダ (やさいドレ) やきウインナー (1~4年は1本、5年~は2本) なつやさいカレーライス 小 705kcal 中 897kcal	わかめサラダ (パンパンジードレ) フローズン ヨーグルト とりとかぼちゃの あまずソースかけ キムチチャーハン 小 717kcal 中 829kcal	じゃがバター オレンジ さけのてりやき むぎごはん かきたまじる 小 638kcal 中 813kcal	かぼちゃサラダ (マヨネーズ) チキンカツ はいがパン やさいスープ 小 633kcal 中 807kcal
15日	16日	17日 上之郷中希望献立	18日	19日 終業式
うみ ひ 海の日 小 686kcal 中 864kcal	きんぴらごぼう れいとう みかん あじのおろしあんかけ むぎごはん なすのみそしる 小 686kcal 中 864kcal	にんじんサラダ (やさいドレ) シューアイス (いちご) とりのからあげ (小2こ、中3こ) ラーメン 小 719kcal 中 879kcal	だいこんサラダ (あおじドレ) ももゼリー さわらの マヨネーズやき ごもくごはん 小 648kcal 中 763kcal	きゃべつとコーンの サラダ (やさいドレ) フレンチトースト ポークビーンズ 小 722kcal 中 895kcal

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。

こまめに休憩する。

こまめに水分補給をする。

水分補給のポイント

こまめにとる。

目安は、1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

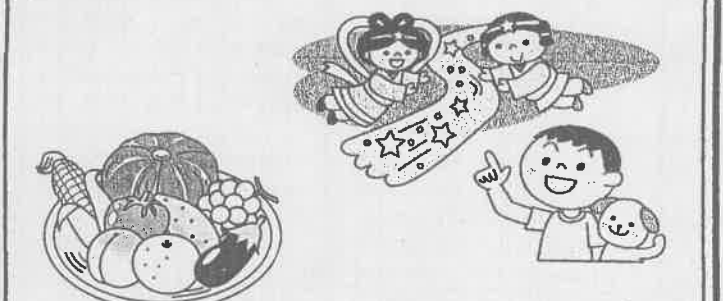
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

図書献立「たなばたものがたり」7月5日

7月7日は七夕です。七夕の夜には、おりひめと彦星が天の川をわたって、1年に1度だけ会うことができるというお話があります。

7月5日は、七夕献立です。たなばたじるには、おりひめがつむいだ糸にみたてた「そうめん」と、おくらやかまぼこの「お星さま」が浮かびます。「たなばたのものがたり」を思い浮かべながら食べましょう。



学校給食における米、麦、大豆、については、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAグループから補助を受けています。

みたけちょうの食べもの...じゃがいも、なす、だいず、みそ

令和元年7月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
御嵩みそ味噌 冷凍豆腐 油あげ だいこん(根) にんじん ねぎ えのきたけ カットわかめ 煮干し 和風だし 豆みそ みたけみそ	ミネストローネスープ ベーコン(豚) たまねぎ セロリ サラダ油 にんじん・皮つ じゃがいも なす 大豆(国産) トマト(缶詰) コンソメ(乾燥) こしょう(白)	豚もも角切り1 しょうゆ(こい) おろし生姜 酒 でんぶん にんじん・皮つ たけのこ・水煮 たまねぎ 干しいたけ うずら卵・水煮 青ピーマン・生 サラダ油 中華だし しょうゆ(こい) 三温糖 酢・穀物酢 酒 ケチャップ 3 水 でんぶん ごま油 冷やし中華そばバ どうもろこし キャベツ きゅうり もやし(緑豆) にんじん・皮つ 白いりごま とうもろこし かつおとろろ 塩(食塩)	白味噌汁 カットわかめ だいこん・根・ にんじん・皮つ じゃがいも 冷凍豆腐 油あげ ねぎ 白みそ 煮干し 和風だし チキンの香草焼き 鶏もも皮なし 塩(並塩) こしょう・混合 ワイン(白) レモン・果汁 バジル・葉 にんにく・おろ オリーブ油 きゅうり キャベツ にんじん・皮つ 青じそドレッシ 七タゼリー 七タゼリー 酒 しょうゆ(こい) みりん(本みり 和風だし 三温糖 サラダ油 すいか すいか 委託麦ご飯 精白米(強化米) 普通牛乳 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 牛乳(普通牛乳)	七夕汁 墨形かまぼこ そうめん(乾) 冷凍豆腐 干しいたけ カットわかめ オクラ フレーク節 和風だし しょうゆ(うす) 塩(並塩) あゆのから揚げ あゆ(養殖) 塩(並塩) こしょう(白) 酒 でんぶん 米粉 大豆油 寒天サラダ 角寒天 きゅうり キャベツ にんじん・皮つ 青じそドレッシ 七タゼリー 七タゼリー 委託麦ご飯 精白米(強化米) 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 味付けのり	豚汁 七タ汁 こんにやく 五 だいこん・根・ にんじん・皮つ 豚もも肉2cm ごぼう 冷凍豆腐 ねぎ 煮干し 和風だし 酒 豆みそ みたけみそ サラダ油 わかさぎの南蛮漬 わかさぎ 塩(並塩) こしょう(白) ワイン(赤) 酒 でんぶん 大豆油 しょうゆ(こい) 酢・穀物酢 三温糖 ごま油 水 春雨サラダ マロニー にんじん・皮つ キャベツ チンゲンツアイ どうもろこし 酢・穀物酢 三温糖 塩(並塩) 棒々鶏トッ 委託麦ご飯 精白米(強化米) おおむぎ・米粒 普通牛乳 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 牛乳(普通牛乳)	夏野菜のカレー サラダ油 おろしにんにく おろし生姜 豚もも肉2cm しょうゆ(こい) ソース(中濃) こしょう(白) はくさい(キム 塩(並塩) 洋風だし 脱脂粉乳(輸入 ダイスチーズ 中華だし 塩(並塩) しょうゆ(こい) さけ 純カレー 鶏もも皮つき しょうゆ(こい) 酒 じゃがいも かぼちゃ(角切 なす たまねぎ にんじん・皮つ ウインナー ロングウインナ ケチャップ 3 ソース(ウスタ 酒 三温糖 水 カラフルサラダ キャベツ きゅうり 黄ピーマン・生 赤ピーマン・生 野菜いっぱい 委託麦ご飯 精白米(強化米) おおむぎ・米粒 普通牛乳 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 牛乳(普通牛乳)	キムチチャーハン かきたま汁 にんじん・皮つ ねぎ えのきたけ 冷凍豆腐 かまぼこ 液卵 カットわかめ しょうゆ(こい) フレーク節 和風だし でんぶん こしょう(白) さけ しょうゆ(こい) パン・粉・乾燥 みりん(本みり ごま油 でんぶん しょうゆ(こい) みりん(本みり 三温糖 水 じゃがバター キャベツ ベーコン(豚) 有塩バター 塩(並塩) こしょう(白) パセリ・乾 オレンジ バレンシアオレ 委託麦ご飯 精白米(強化米) おおむぎ・米粒 普通牛乳 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 牛乳(普通牛乳)	野菜スープ⑤ キャベツ たまねぎ にんじん・皮つ とうもろこし・ 塩(並塩) こしょう(白) チキンコンソメ しょうゆ(うす) チキンカツ 鶏むね皮なし ワイン(白) 小麦粉・薄力粉 液卵 パン・粉・乾燥 大豆油 ケチャップ 3 ソース(ウスタ 三温糖 みりん(本みり 酒 かぼちゃサラダ きゅうり にんじん・皮つ たまねぎ 塩(並塩) 酢・穀物酢 こしょう(白) マヨネーズ(卵 胚芽パン 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) 三温糖 唐辛子(一味) しょうゆ(こい) みりん(本みり 和風だし 三温糖 唐辛子(一味) すりごま 冷漬みかん 委託麦ご飯 牛乳(普通牛乳)	なすの味噌汁 冷凍豆腐 油あげ なす たまねぎ えのきたけ カットわかめ ねぎ フレーク節 和風だし みたけみそ 豆みそ あじ 酒 塩(並塩) 唐辛子(一味) でんぶん 小麦粉・薄力粉 酒 小豆油 しょうゆ(うす) 三温糖 みりん(本みり だいこん・根・ 唐辛子(一味) きゅうり でんぶん きんぴらごぼう ごぼう(きんぴ にんじん・皮つ つきごんにやく カットいんげん サラダ油 しょうゆ(こい) みりん(本みり 和風だし 三温糖 唐辛子(一味) すりごま 冷漬みかん 委託麦ご飯 牛乳(普通牛乳)	

17日(水)	18日(木)	19日(金)	7月の加工食品・添加物			
ラーメンの汁 豚脂身・ばら ベーコン(豚) にんじん・皮つ ねぎ たまねぎ もやし(緑豆) はくさい 煮干し 鳥がらスープ 中華だし しょうゆ(こい) 酒 みりん(本みり こしょう(白) 塩(並塩) ごま油 鶏唐あげ 鶏もも皮つき しょうゆ(こい) おろし生姜 おろしにんにく 酒 ごま油 小麦粉・薄力粉 でんぶん 大豆油 人参サラダ(き にんじん・皮つ もやし(緑豆) きゅうり 野菜いっぱい シューアイス(いちご シューアイス 中華そば 普通牛乳 牛乳(普通牛乳)	五目ごはん アルファ化米 水 にんじん・皮つ ごぼう(ささ 鶏もも皮つき こんにやく 五 しめじ(ほんし 干しいたけ サラダ油 酒 和風だし 三温糖 しょうゆ(こい) 6.5 さわらのマヨネーズ さわら こしょう(白) 塩(並塩) 酒 たまねぎ ノンエッグマヨ アルミカップ 大根サラダ③ だいこん・根・ チンゲンツアイ にんじん・皮つ 青じそドレッシ ももゼリー 普通牛乳 牛乳(普通牛乳) きゅうり とうもろこし にんじん・皮つ 野菜いっぱい 普通牛乳 牛乳(普通牛乳)	フレンチトースト 食パン(給食用)1枚 牛乳(調理用) 32 液卵 三温糖 有塩バター ポークビーンズ 豚もも肉2cm ワイン(赤) たまねぎ じゃがいも 大豆(国産) にんじん・皮つ トマトピューレ ケチャップ 3 塩(並塩) サラダ油 こしょう(黒) 洋風だし 三温糖 サラダ油 キャベツとコーンの キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん・皮つ 野菜いっぱい 普通牛乳 牛乳(普通牛乳)	3日(水) 中華そば 小麦粉 食塩 かんすい クチナン色素 3日(水) 中華スープ 砂糖 しょうゆ 酢 塩 ごま油 カツオエキス 酢 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 魚肉 かぼちゃペースト でんぶん 砂糖 食塩 5日(金) そうめん 小麦粉 食塩 卵白粉 小麦たんぱく 加工でん粉 乳化剤 増粘剤	5日(金) たなばたゼリー <ブルーベリーゼリー> 砂糖 ブルーベリー果汁 乳酸カルシウム ゲル化剤 調味料 ビタミンC 香料 クエン酸鉄ナトリウム <レモンゼリー> 砂糖・ブドウ糖 レモン果汁 乳酸カルシウム ゲル化剤 調味料 クエン酸鉄ナトリウム 香料 <モチーフ> うんしゅうみかん果汁 砂糖・ブドウ糖 水あめ 粉末油脂 寒天 乳化剤 ゲル化剤 香料 カロチノイド色素	9日(火) ウインナー 豚肉 豚脂肪 還元水あめ 大豆たんぱく 食塩 水あめ ポークエキス 粉末醸造酢 酵母エキス 香料 野菜エキス 貝カルシウム 10日(水) フロゼンヨーグルト 乳酸菌 砂糖 粉あめ 乳たんぱく 香料 乳酸菌	17日(水) シューアイス(いちご) 全卵 ファストブレッド 小麦粉 卵白 塩 水あめ ショートニング 異性化液糖 砂糖 乳製品 濃縮ストロベリー果汁 デキストリン 乳化剤 香料 安定剤 膨張剤 着色料 18日(木) ももゼリー もも濃縮果汁 糖類 ももピューレ ゲル化剤 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム

夏の食べもの漢字クイズ

どこから
語をつたか、
漢字を見ると
わかる食べもの
もあるよ!

夏に美味しい食べものも、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ た

⑧ う

⑦ す

⑥ か

⑤ ぼ

④ ち

③ い

② き

① え

⑨ だ

⑧ り

⑦ ま

⑥ め

⑤ ち

④ ゃ

③ ち

② ゃ

① ゃ

「瓜」という漢字が3つもあつたよ!

南

海

瓜

鯛

太

魚

刀

胡

桃

西

瓜

豆

鮎

枝

胆

瓜

①枝豆 ②鮎 ③胡瓜 ④鯛 ⑤海瓜 ⑥桃 ⑦西瓜 ⑧海胆 ⑨太刀魚

＜学校給食の産地表示について＞
米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、北海道、青森、徳島、鹿児島、長野県等
食肉・・・岐阜、宮崎、佐賀、オーストラリア等 魚介類・・・北海道、静岡、韓国、アルゼンチン、アメリカ等