

平成 29 年 7 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

玉城町 教育委員会・小学校

日 (曜日)	こ ん だ て	材料名 (きゅうしょくにつかわれているざいりょう)			エネルギー (キロカロ リー)	たんぱく 質 (グラ ム)	しぼう(グ ラム)
		(あか)ちやくやほねに なるしょくひん	(みどり)からだのちようしをとのえる しょくひん	(き)はたらちからやねつ になるしょくひん			
3 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ニラたまスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんにく メロン たけのこ はくさい ピーマン ねぎ にんじん ニラ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	617	23.9	20.6
4 (火)	こくどうパン ぎゅうにゅう ラタトゥウ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー	たまねぎ にんにく セロリー なす キャベツ きゅうり かぼちゃ ピーマン にんじん トマト	パン さとう あぶら	573	20.7	19.7
5 (水)	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう かつおとだいすのごまみそあえ きゅうりといかのすのもの	ぎゅうにゅう しらすほし のり かつお みそ だいす いか	ぎゅうり しょうが にんじん	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら ごま	671	31.8	18.5
6 (木)	むぎごはん てづくりひじきつくだに ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものにも キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき ぶたにく かつおぶし まぐろのあぶらづけ	しらたき たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	638	23.4	15.5
7 (金)	ひやしうどん ぎゅうにゅう ちくわとかぼちゃのてんぷら アセロラかんいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう かんてん とりにく ちくわ あぶらあげ たまご	みかん パイン もも りんご たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ	うどん アロジューズ さとう こむぎこ でんぶ あぶら	656	23.2	22.5
10 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ハンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	きゅうり キャベツ にんにく なす たまねぎ にんじん	こめ むぎ ほうろく さとう でんぶ あぶら ごまあぶら ラーゆ	625	23.7	19.7
11 (火)	しょくパン うめジャム ぎゅうにゅう ぶたにくのこうちやに こぼきいも レタスとベーコンのスー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	うめジャム たまねぎ レタス にんじん	パン でんぶ さとう じゃがいも ごま	621	27.6	23.2
12 (水)	じゃこゆかりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき だいすとひじきのにも すいか	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき さば あぶらあげ だいす とりにく	すいか こんにやく あかしそ にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま あぶら	649	30.7	20.2
13 (木)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんごピューレ ごぼう きゅうり にんにく セロリー なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター ごま マヨネーズ	697	21.0	24.3
14 (金)	こめごはん ぎゅうにゅう いかのレモンあげ ゆでやさしい わかめととうふのスー ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト いか とうふ とりにく	ほくさし レモンかじゅう キャベツ にんじん チンゲンさい	パン でんぶ さとう あぶら	617	31.0	19.1
18 (火)	ジャージャーめん ぎゅうにゅう えだまめ かぼちゃのパウンドケーキ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ	ラーメン こむぎこ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら	689	28.2	27.4

7月13・14日は、みえ地物一番 給食の日です。地元のものをもっと使った給食をする予定です。

今日の
たべもの

かぼちゃ



かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。

カンボジアにはアンコールワットというむかしのお寺のあとがありますよ。



今日の
たべもの

口は「幸せ」のもと

口はたくさんのおいしいものが集まっています。お友達とおしゃべりする、歌を歌う、ものを食べる、味わう……。体の中で、こんなに幸せなことの集まっている器官はありません。

そして入れる「食べ物」と、出す「言葉」のげんかんでもあります。食べるものを選んで体と心をけんこうにするように、出ていく言葉も、まわりを幸せにできるものを選びたいですね。



玉城町では、25軒ほどの農家の方がかぼちゃを育てています。育てられているのはえびすかぼちゃで、表面のつるつとした西洋かぼちゃの一種です。

玉城町でとれたかぼちゃが、市場へ出荷される期間は、7月7日から1カ月間くらいです。収穫されたかぼちゃは、風通しのよい倉庫などに1週間から10日ほど置かれます。このことにより、かぼちゃは水っぽさがなくなり、甘みが増します。

給食では、玉城町でとれたかぼちゃを、天ぷらやカレー、パウンドケーキにさせていただきます。