



令和5年 7月 学校給食献立表



八丈町給食センター

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
					小学校	中・高	
3月	牛乳 親子丼 みそ汁	★牛乳、鶏肉、厚削り、★たまご、★白みそ、★赤みそ	精白米、つぶ麦、★大豆油、上白糖、かたくり粉	干し椎茸、玉葱、にんじん、グリーンピース、キャベツ、さやいんげん	618 23.9 17.9 2.0	763 29 20.9 2.3	Kcal g g g
4火	ハズメニュー 牛乳 ツナご飯 厚揚げとメジのピリ辛煮 明日葉のお浸し	★牛乳、メジミンチ、冷凍厚揚げ、厚削り、粉カツオ、ツナ	精白米、★大豆油、上白糖	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、あしたば	623 26.2 17.5 2.1	769 32 20.4 2.4	Kcal g g g
5水	牛乳 チリコンカンサンド フライドポテト 具たくさん野菜スープ	★牛乳、豚ひき肉、★大豆、鶏肉	コッペパン、★大豆油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、コーン缶、グリーンピース、キャベツ、こまつな	691 22.6 28.8 2.3	858 27.3 35.1 2.7	Kcal g g g
6木	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢がけ ひじきと切干大根の煮物 みそ汁	★牛乳、メジ切り身、★ひじき、★油揚げ、厚削り、★白みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖	しょうが、だいこん、レモン、にんじん、切干しだいこん、生しいたけ、玉葱、こまつな	717 27.7 23.7 1.8	892 33.9 28.4 2.1	Kcal g g g
7金	セタメニュー 牛乳 セタちらし セタ汁 パッションフルーツ	★牛乳、鶏肉、★むき枝豆、★たまご、★焼き刻みのり、厚削り	精白米、上白糖、★大豆油、そうめん(乾)、ひまわり油	にんじん、れんこん、干し椎茸、だいこん、こまつな、オクラ、パッションフルーツ	602 22.9 15.7 2.5	742 27.7 18 2.9	Kcal g g g
10月	タイ料理 牛乳 ガパオライス ヤムウンセン(エビと春雨のサラダ)	★牛乳、鶏肉、★大豆、★むきえび	精白米、★大豆油、上白糖、カット春雨	にんにく、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、コーン缶、★もやし、にんじん、きゅうり、レモン果汁	596 25.3 15.7 1.6	734 30.8 18 1.8	Kcal g g g
11火	牛乳 もち麦ご飯 塩肉じゃが もやしのツナ和え	★牛乳、豚肉、厚削り、ツナ	精白米、もち麦、★大豆油、つきごんにゃく、じゃがいも、上白糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、★もやし	636 23.3 14.9 1.4	786 28.2 17 1.6	Kcal g g g
12水	牛乳 夏野菜のボロネーゼ 大根サラダ オレンジ	★牛乳、豚ひき肉	スパゲティ、★大豆油、上白糖、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、なす、青ピーマン、だいこん、きゅうり、★オレンジ	632 26.7 19.3 1.8	781 32.6 22.7 2.1	Kcal g g g
13木	沖縄料理 牛乳 シシジュシー イナムドゥチ サーターアンドン	★牛乳、豚肉、★刻み昆布、厚削り、冷凍厚揚げ、★白みそ、★たまご	精白米、★大豆油、上白糖、つきごんにゃく、薄力粉	にんじん、生しいたけ、だいこん、こねぎ	763 26.2 23.5 2.3	951 32 28.2 2.7	Kcal g g g
14金	牛乳 食パン イチゴジャム メダイのクリームシチュー 大豆サラダ	★牛乳、メダイ、★調理用牛乳、★粉チーズ、★大豆	食パン、★大豆油、じゃがいも、★無塩バター、薄力粉、上白糖、ごま油	いちごジャム、にんじん、玉葱、エリンギ(水煮)、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	681 23.5 24.5 1.9	845 28.5 29.5 2.2	Kcal g g g
17月	海の日						
18火	牛乳 豚カルピ丼 豆腐とわかめのスープ	★牛乳、豚肉、★豆腐、★カットわかめ	精白米、つぶ麦、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、★もやし、玉葱、さやいんげん、にんじん、だいこん	605 23.3 18.8 2.0	746 28.2 22.1 2.3	Kcal g g g
19水	食育の日 カミカミメニュー 牛乳 夏野菜カレー 根菜サラダ デザート	★牛乳、鶏肉、★むき枝豆、★寒天	精白米、押し麦、★大豆油、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、なす、青ピーマン、冷凍カットかぼちゃ、れんこん、だいこん、ごぼう、すいか、みかん缶	733 21.2 23.4 1.8	912 25.5 28 2.1	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 八丈産の食材には下線()を引いています。

※ 八丈メニューでは、牛乳以外の料理に八丈産の食材を使用しています。

7月7日は七夕です☆

七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。牛使いの彦星と機織りが上手だった織姫。2人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは遊んでばかりで、働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。今年の七夕の日も、晴れて天の川が見られるとよいですね！



七夕にまつわる食べ物

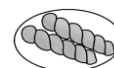
そうめん

織姫の織る「糸」や「天の川の流れ」に見立て、そうめんを食べます。



索餅(さくべい)

もともとはそうめんではなく、さくべいという中国発祥のお菓子がよく食べられていました。小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、ねじって作ります。無病息災を願って食べられます。



夏野菜を食べましょう！



トマト きゅうり ピーマン なす オクラ ゴーヤなど

旬の夏野菜を食べると、体に良いことがたくさんあります。

★汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる

★体の熱を冷ましてくれる

★野菜の中の水分量が多いので、水分補給になる



給食センターのホームページに、毎日の給食の写真をのせています。八丈産の食材や、調理風景などをのせることもあります。QRコードを読み取ってご覧ください。

