

姫路市教育委員会

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

くるみ: 

7月11日(金)			7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)		
こんだて	けいはん 「ごはん けいはん(しる) けいはん(ぐ) きざみのり 牛乳 かぼちゃのかきあげ		ごはん 牛乳 なつやさいのカレーうどん てづくりふりかけ(ひじきちりめん) コロコロサラダ		バイン・ミー 「スライスパン」 バイン・ミーのぐ 牛乳 だいこんとしょうがのスープ コーンキャベツ		ごはん 牛乳 とうがんのみそしる あじのなんばんづけ ゴーヤのツナごまあえ アセロラゼリー				
	□ ごはん		□ ごはん		□ パン		□ ごはん				
こんだてざいりょう	△ にんじん		○ 牛乳		○ ボロニアステーキ		○ 牛乳				
	△ ししいたけ		□ うどん		△ たまねぎ		○ とうふ				
	△ はねぎ		○ ぶたにく		△ きゅうり		○ あぶらあげ				
	△ しょうが		○ あぶらあげ		△ レモンかじゅう		△ とうがん				
	△ チキンスープ		△ たまねぎ		□ しお		△ にんじん				
	△ ちゅうかスープのもと		△ トマト		□ さとう		△ はねぎ				
	△ うすくちしょうゆ		△ なす		□ みりん		○ わかめ				
	△ みりん		△ かぼちゃ		□ コーンスターチ		○ みそ				
	○ とりにく		△ あかピーマン		○ 牛乳		○ にぼし(だし)				
	○ せいしゅ		□ カレーこ		○ とりにく		○ あじ				
	○ しお		□ カレールウ		○ あつあげ		○ しお				
	△ たくあん		△ うすくちしょうゆ		△ だいこん		○ こしょう				
	△ こまつな		△ こいくちしょうゆ		△ たまねぎ		□ でんぶ				
	□ さとう		△ しお		△ にんじん		□ あぶら				
	□ うすくちしょうゆ		○ でんぶ		△ チンゲンサイ		△ たまねぎ				
	□ サラダあぶら		△ けずりぶし(だし)		△ しょうが		△ ピーマン				
○ きざみのり		○ ちりめんじゃこ		□ サラダあぶら		△ あかピーマン					
○ 牛乳		○ ひじき		△ しお		△ こめず					
△ かぼちゃ		○ ごま		△ ナンブラー		△ うすくちしょうゆ					
□ じゃがいも		○ かつおぶし		△ うすくちしょうゆ		△ さとう					
○ かえりちりめん		□ さとう		△ チキンスープ		○ みりん					
○ しお		□ こいくちしょうゆ		△ しょうが		△ にがうり					
□ ごま		□ みりん		△ キャベツ		△ しお					
□ てんぷらこ		□ じゃがいも		△ とうもろこし		△ キャベツ					
□ あぶら		△ えだまめ		○ チキンハム		○ まぐろのあぶらづけ					
		△ にんじん		△ チキンスープ		○ かつおぶし					
		△ とうもろこし		△ しお		□ ごま					
		□ サラダドレッシング		△ こしょう		△ うすくちしょうゆ					
		△ こしょう				△ みりん					
						□ アセロラゼリー					

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	607kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	28.1%
カルシウム	346mg
鉄	2.8mg
ビタミン	
A	220μgRAE
B1	0.36mg
B2	0.50mg
C	29mg
食塩相当量	2.5g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	88mg
亜鉛	2.7mg

なつ や さ い た
夏野菜を食べて、
なつ げん き す
夏を元気に過ごしましょう!

旬の夏野菜は、ビタミンが豊富です。体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。給食でもこれらの夏野菜が登場します。探してみてくださいね。



ピーマン ゴーヤ トマト きゅうり



かぼちゃ なす とうがん おくら

夏休みに
作ってみませんか?

姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。

<https://sites.google.com/g/himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。

※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。レシピは順次更新中です。