

学校給食予定献立表

しっかり食べて夏バテを解消しよう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	25日 (金)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
献立名	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 メロン	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き ごま和え 湯葉のお吸い物 ハスカップデザート	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ シャキシャキ和え あおさの味噌汁	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 青菜のナッツ和え 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 たまごスープ ヨーグルト	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン なす じゃがいも かぼちゃ にんにく しょうが 油 カレー粉 チーズ ウスターソース 醤油 カレールウ チキンブイヨン ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 メロン	こめ ぎゅうにゅう さけ ワイン たまねぎ みそ チーズ こまつな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 ゆば わかめ ながねぎ とうふ しいたけ 塩 こんぶだし にほし・かつおだし 酒 醤油 ハスカップデザート	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 れんこん ツナ きゅうり にんじん とうもろこし 醤油 エッグフリーマヨネーズ ごま 酢 こしょう あおさのり じゃがいも たまねぎ なす あぶらあげ にほし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さば 醤油 酒 しょうが 片栗粉 米粉 油 チンゲンサイ こまつな キャベツ あおパパイア とうもろこし ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん ぶたにく とうがん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ 豆乳	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが 油 酒 塩 醤油 中華だし ごま油 ごま とりにく 酒 しょうが とうもろこし ようさい えのきたけ ごま油 とりがらスープ 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 ヨーグルト	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	668 22.0 21.7	636 31.9 17.7	681 24.6 25.2	652 27.3 22.6	642 28.6 19.6
	中学校	887 27.6 26.0	835 39.5 20.7	916 31.3 30.9	870 34.2 27.0	846 35.5 23.1

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

ことば はっくつ 言葉を発掘! ~「夏の野菜とくだもの」~

ゲームのルール

- ※たてだけとよこだけをつかいます。ななめはだめです。
- ※おなじ字は2かいまでつかえます。
- ※右ページと左ページにまたがってもいいです。

クイズ(魚の名前です)

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

ごたえ

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

ば	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	じ	や	い	ご	り
ば	な	な	な	す	き	ゆ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぷ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	ぺ	く	か	ぼ	ち	ゃ	し	し	と	う	る	う	る	ば
か	ん	ご	た	ぎ	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	ぴ	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	一	に
ぴ	一	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	一	だ	ま	に
ん	一	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

ことば はっくつばば やさい な 言葉の発掘現場から野菜とくだもの名まえを

さがしてみましよう。全部で28個の名前があります。