

令和5年



7月

よていこんだてひょう



大栄分所 (前期課程)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
3	月	○	ごはん	あじの揚げ煮 豚汁 三色ごま和え ソフール	あじ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油	647	31.8	15.7	2.1
4	火	○	焼きそば	フランクフルト 野菜サラダ (ドレッシング) レモンカスタードタルト	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん プロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン	中華麺 タルト	油 ドレッシング	623	20.9	31.0	2.5
5	水	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き けんちん汁 ひじきのマリネ	とり肉 とうふ ハム	牛乳 ひじき チーズ	パセリ にんじん パプリカ	レモン汁 だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	米 砂糖	油	608	26.8	21.3	2.6
6	木	○	麦ごはん	ハッシュドポテト 夏野菜カレー とうもろこし	とり肉	牛乳 スライス	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 でん粉 じゃがいも パン粉	油 バター	678	21.2	19.0	2.3
7	金	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばの和風ソース煮 七タ汁 和風サラダ 七タゼリー	さば とり肉 とうふ なた かまぼこ	ジョアのり	にんじん オクラ ほうれん草	たけのこ れんこん かんぴょう ししいたけ ねぎ えのき だし オレンジ果汁	米 そうめん 砂糖 ゼリー マーマレード でん粉	油	635	23.4	15.6	2.5
10	月	○	ごはん	デミカツ丼の具 小松菜と玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	ぶた肉 油揚げ みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	667	29.5	20.1	2.0
11	火	○	テーブル ロール	ハバーク 照り焼きソース トマトスープ アボカドとカブチのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト プロッコリー	えのき 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ カリフラワー	パン 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	591	23.8	28.2	2.7
12	水	○	ごはん	厚焼きたまご フォーのスープ ガパオライスの具 ぶどうゼリー	卵 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パプリカ	はくさい もやし ねぎ 玉ねぎ	米 フォー 砂糖 ゼリー	ごま油 油	743	28.5	24.1	2.2
13	木	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き ぶた肉とこんさいのみそ汁 肉じゃが	赤魚 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油	602	29.2	13.9	2.2
14	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそ絡め かきたま汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 みそ とうふ 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	665	28.0	23.1	2.4
18	火	○	シュガー トースト	ポークビーンズ イタリアンサラダ (ドレッシング) 冷凍みかん	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	678	24.1	22.7	2.3
19	水	○	ごはん	とり肉のおろしソースがけ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ アップルシャーベット	とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ りんご	米 砂糖 さつまいも	ごま	609	26.7	18.1	1.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	650kcal	646
たんぱく質:	26.8g (範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質:	18.1g (範囲14.4~21.7g)	21.1
食塩相当量:	2.0g以下	2.3

~学校栄養士と作る~

「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

期日=8月2日(水) 午前10時~午後1時
会場=もりんぴあ 2Fキッチンスタジオ
内容=親子で協力して夏向け料理を作って試食する。
対象=市内在住小学生児童とその保護者
定員=8組16名(応募者多数は抽選)
参加費=無料
持ち物=エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水筒(飲み物)
申し込み方法=7月18日(火)(必着)までに、申込フォームにて
<https://logoform.jp/f/OGugi>

今月の地元産は...

【豚肉】13日 飯田裕一(大栄十余三)
【にんじん】1~7日 伊藤耕佑(川上)
【とうもろこし】6日 香取輝彦(桜田)

毎年恒例のとうもろこしが6日(木)に登場します。みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。