

令和6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		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
					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		
1	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き けんちん汁 三色ごま和え  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	レモン汁 だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖	ごま油 ごま	600 26.6 17.6 2.0	
2	火	○	背割り コッペパン	焼きそば あつやきたまご ﾌﾟﾛｯｸﾘｰとかﾌﾗﾜｰのサラダ (マヨネーズ)	ふた肉 卵	牛乳	にんじん ﾌﾛｯｸﾘｰ	キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラワー	パン 中華麺 砂糖	油 マヨネーズ	641 25.0 24.3 2.5	
3	水	○	ごはん	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) フォーのスープ グリーンサラダ(ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ)	とり肉	牛乳	にんじん ﾌﾛｯｸﾘｰ	ねぎはくさい もやし キャベツ	米 砂糖 フォー	ごま ごま油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	595 24.1 19.9 1.5	
4	木	○	麦ごはん	コロッケ 夏野菜カレー オレンジ 	とり肉	牛乳 ｽﾃｰｷﾝｸﾞ	かぼちゃ ピーマン ﾄﾏﾄ にんじん	なす 玉ねぎ ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ オレンジ	米 じゃがいも 麦 パン粉 小麦粉	油	649 19.9 15.9 1.9	
			★たなばた献立★ 		7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。							
5	金	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばのおかか煮 七夕汁 和風サラダ 七夕ゼリー	さば かつお節 とり肉 とうふ なると 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 ねぎ えのきたけ しいたけ	米 そうめん 砂糖 ゼリー	油	640 23.9 16.1 2.6	
8	月	○	ごはん	ぎょうざ 春雨ととり肉のスープ ピビンバ にんじんゼリー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ふた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら 絹さや こまつな	ねぎ ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	607 24.5 15.5 2.0	
9	火	○	ナン	ほうれん草オムレツ ABCスープ カレーミート ラフランスゼリー	卵 とり肉 ウインナー ふた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ	ナン マカロニ 小麦粉 ゼリー でん粉	油	669 27.7 25.3 2.4	
10	水	○	ごはん	とり肉のおろしソースがけ かきたま汁 キャベツのおかかあえ アップルシャーベット	とり肉 とうふ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 玉ねぎ キャベツ もやし りんご	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	627 27.2 17.7 1.8	
11	木	○	ごはん	あじフライ(ソース) とうふと玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	あじ とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま ごま油	670 31.2 17.0 2.2	
12	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそ絡め すまし汁 きゅうりのなんばんづけ 	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ 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	656 28.1 22.7 2.2	
16	火	○	マヨコーン トースト	にくだんご照り焼きソース コンソメスープ フルーツポンチ	とり肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ もも ﾊｲﾝ ﾚﾓﾝｼﾞｭ	パン じゃがいも ゼリー 砂糖	マヨネーズ 油	625 18.4 23.8 2.3	

★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。

夏を元気に過ごそう！

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、からだがかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、からだから水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

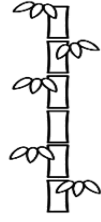
おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。



★今月の地元産★
【にんじん】伊東泰則（多良貝）
伊藤耕佑（川上）
【さつまいも】高木友哉（桜田）
【たまねぎ】金森史明（新田）
【ふた肉】2日、9日 飯田裕一（大栄十余三）



学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時
会場
内容
対象
定員
参加費
持ち物
申し込み方法

7月26日（金）10：00～13：00
もりんびあこづつ 2Fキッチンスタジオ
親子で協力して夏向けの料理を作って試食をする
市内在住4～6年生児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます（火気等使用するため）
9組18名（応募多数の場合は抽選）
無料
エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒（飲み物）
7月5日（金）までに、申し込みフォームにて



参加者には7月10日までにご連絡させていただきます



6月分の給食費振替日は、7月31日（水）です。
7月分の給食費振替日は、9月2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。