



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				
			しゅしよく	ふくしよく	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		I初値 - (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)		
1	月	○	ごはん	ビビンバ ハートのトックスープ あんりんフルーツ	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい しいたけ なげぎ もも パイン みかん	こめ トック プリン あんりんどうふ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	689	25.3	19.5	2.0
2	火	○	みさとピザパン	クリームかぼちゃ じゃがいものハニーサラダ ひとくちゼリー	ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン トッポギ こむぎこ じゃがいも はちみつ ゼリー	オリーブオイル バター なまクリーム なたねあぶら サラダあぶら	681	23.0	32.6	2.3
3	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき(エッグフリーマ ヨネーズ使用) かりかりあおりのおまめさん タンタンめんふうスープ ウエハースチョコレート	さけ だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ きびざとう でんぶん マロニー ウエハース	なたねあぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら エッグフリーマ ネーズ	690	29.5	26.0	2.4
4	木	○	サフランライス	ハニーマスタードチキン キーマカレー ころころさつまいもサラダ れいとうみかん	とりにく ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	こめ はちみつ こむぎこ きびざとう さつまいも	バター サラダあぶら	658	31.0	19.8	2.8
5	金	○	ちらしずし	てづくりえびフライ低1本高2本 いまがしゅんのとうもろこし たなばたゼリー	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	しいたけ れんこん かんぴょう とうもろこし	こめ きびざとう こむぎこ パンこ ゼリー	なたねあぶら	678	20.1	18.7	1.1
8	月	○	むぎごはん	ハートプレーンオムレツ みさとオリジナルカレー こんにやくサラダ ウエハース	たまご ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ウエハース	サラダあぶら バター	683	21.0	22.5	2.6
9	火	○	ゆかりごはん	さわらのさいきょうやき あおりのポテト さわにわん アイスクリーム	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	ごぼう えのきたけ なげぎ	こめ きびざとう じゃがいも はるさめ アイス	なたねあぶら	739	25.1	21.8	2.7
10	水	○	むぎごはん	はるまき マーボーとうふ もも	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ なげぎ もも	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	696	26.3	25.0	1.5
11	木	○	パンズパン	11日は、からあげややさい、チーズを パンにはさんでみさとさわらいバーガーに してたべましょう！ かつおぶしからあげ パンにはさむキャベツとコーン カレーポトフ スライスチーズ フロースズヨーグルト	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン セロリ	パン でんぶん きびざとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	609	59.4	21.9	2.5
12	金	○	ごはん	はんぶんおつきさまあげぎょうざ ちゅうかうまに のりのつくだに かじゅうグミ	ぶたにく ゼラチン いか	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく なげぎ たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい スナッフえんどう	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ きびざとう でんぶん グミ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら ごま	610	21.9	14.9	1.8
16	火	○	ひつまぶしごはん	ツナとやさいのごまあえ すましじり ひとくちシチリアレモンゼリー	うなぎ ツナ なると	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	もやし	こめ きびざとう ざらめ トッポギ ゼリー	ごま	666	20.6	16.9	2.7

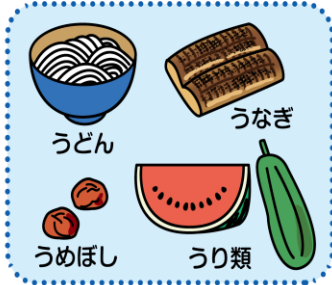
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。○学校配送は5日ゼリー、9日アイス、11日パン11日ヨーグルトです。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：650kcal	673
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)	27.6
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.8
食塩相当量：2.0g以下	2.2

※6月分給食費の口座振替日（納付日）は7月31日です。  
※7月分給食費の口座振替日（納付日）は9月2日です。



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

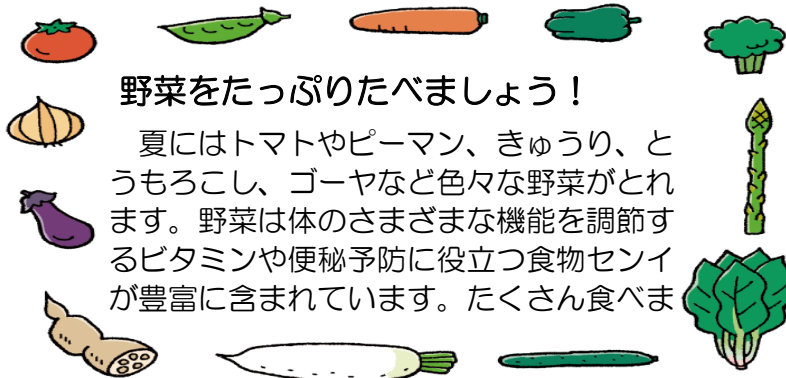


夏バテ防止のためにも栄養バランスよく食べましょう！



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



野菜をたっぷりたべましょう！

夏にはトマトやピーマン、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤなど色々な野菜がとれます。野菜は体のさまざまな機能を調節するビタミンや便秘予防に役立つ食物センイが豊富に含まれています。たくさん食べま

ちよい足して野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰め+野菜  
野菜と一緒に煮込んでみる  
のはいかがでしょうか？



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 7月26日(金)10:00~13:00 会場 もりんぴあこづつ  
2Fキッチンスタジオ 内容 親子で協力して夏向けの料理を作  
って試食をする 対象 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)  
定員 9組18名(応募多数の場合は抽選) 参加費 無料 持  
ち物 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) 申し込み方法 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

