



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)	
1	火	○	丸パン (よこわり)	白身魚のフライ (リース) つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ベーコン たら	牛乳 対&シウ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン オレンジ	パン パン粉 小麦粉	油 生クリーム	656 24.6 23.1 1.9
2	水	○	ごはん	ガイヤーン (タイ風焼き鳥) ワンタンスープ グリーンサラダ (ドレッシング)	とり肉	牛乳	コリアンダー にんじん たら プロッコリー	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ワンタン	ごま ドレッシング	621 25.8 21.1 1.6
3	木	○	ごはん	二色丼の具 けんちん汁 こまつなのいそかあえ いちごヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	632 28.1 17.9 2.2
4	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 野菜と玉子の中華風スープ チンジャオロースー れいとうパイ	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ だけのこ パイン	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	618 30.8 15.3 2.1
			★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。						
7	月	シヨア	ちらしずし (きざみのり)	さばのおかか煮 セタ汁 キャベツのたくあんあえ セタゼリー	さば かつお節 とり肉 とうふ なたまご かまぼこ	シヨア のり	にんじん オクラ	だけのこれんこん かんぴょう しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 そうめん ゼリー 砂糖	ごま	617 23.4 13.8 3.1
8	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 ウィンナー ぶた肉 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 マツタケ	ナン マカロニ 小麦粉 ゼリー でん粉	油	633 27.6 25.2 2.5
9	水	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしリース 油揚げと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ カル鉄ヨーグルト	豆腐 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	603 26.4 15.4 2.2
			★5年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます★		5年生が1本1本丁寧にむいた、とうもろこしです。旬の味を味わってくださいね。						
10	木	○	麦ごはん	コロッケ なつやさいカレー とうもろこし	とり肉 大豆粉	牛乳 対&シウ	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 グリンピース	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	674 22.4 16.8 2.3
11	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそがけ 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 28.2 22.7 2.2
14	月	○	ごはん	あかうおのいちやほし いももち汁 キャベツのあえもの みかんクレープ	赤魚 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ キャベツ ごぼう コーン きゅうり	米 いももち 砂糖 クレープ	ごま油	655 28.3 18.0 2.3
15	火	○	チーズカレトースト	にくだんごてりやきソース コンソメスープ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウィンナー	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ みかん パイン レモン汁 もも	パン 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	油	643 25.8 20.5 2.4

★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	637
たんぱく質	26.8g (範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質	18.1g (範囲14.4~21.7g)	19.1
食塩相当量	2.0g以下	2.3

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1日です。
お早目に口座へのお入金をお願いします。

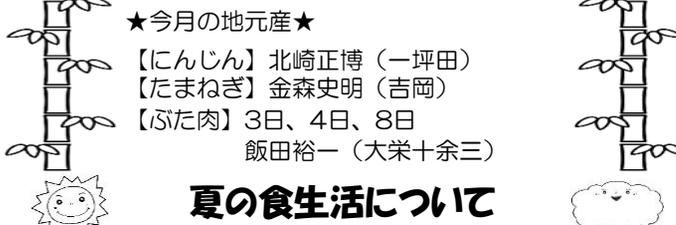
学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月25日 (金) 10:00~13:00
会場 もりんぴあこづ 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する
対象 市内在住3~6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。
(火気等を使用するため)
定員 9組18名 (応募者多数の場合は抽選)
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6日 (日) までに申し込みフォームにて
参加者には7月11日 (金) までにご連絡させていただきます。



★今月の地元産★

【にんじん】北崎正博 (一坪田)
【たまねぎ】金森史明 (吉岡)
【ぶた肉】3日、4日、8日
飯田裕一 (大栄十余三)



夏の食生活について

夏休みになると、生活が不規則になりがちです。また暑さから食欲がなくなって好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなると、胃腸をこわしたり、栄養のかたよりに、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏を元気に乗り切るために、日頃の食生活に十分気をつけましょう。