

学校給食予定献立表



7月の給食目標
正しい姿勢で食べよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
11日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			575
おやこどん	たまご	40		○		小(高)	アップルパン	さけきりみ	50		○		小(高)
キャベツの レモンづけ	とりにく	40		○		609	さけ	しお	0.2				635
	うすあげ	10		○		中・高	さけ	レモンじる	7		○		796
	たまねぎ	50		○		751	さけのレモン	うすくちしょうゆ	3				
	にんじん	10		○			ふうみやき	こしょう	0.03				
	しろねぎ	5		○			コロコロサラダ	あぶら	2	○			
	うすくちしょうゆ	6					レタスのスープ	ハム	8		○		
	さとう	3.5	○					きゅうり	15			○	
	さけ	2						にんじん	15			○	
	みりん	2						えだまめ	10			○	
	だしじる							エッグケアマヨネーズ 1袋			○		
	かたくりこ	0.5						とりにく	10		○		
	キャベツ	30						レタス	15			○	
	きゅうり	10						たまねぎ	30			○	
	にんじん	10						にんじん	10			○	
	さとう	2	○					ホールコーン	10			○	
	しお	0.4						とりがらスープ				○	
	レモンじる	1.5						しろワイン	2				
	す	1						しお	0.5				
								こしょう	0.03				
12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			552	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	とりにく	とりミンチ	45		○		573
ぶたにくと ピーマンの いためもの	ピーマン	20		○		630	そばろどん	だいずのはな	8		○		625
	にんじん	15		○		中・高	とうがんと たまごの スープ	たまねぎ	40			○	
	たまねぎ	25		○		781		にんじん	15			○	
	たけのこ	10		○				ピーマン	15			○	
	しめじ	5		○				しょうが	1			○	
	はるさめ	13		○				あぶら	1	○			
もずくスープ	にんにく	0.3		○				さとう	3	○			
	しょうが	0.3		○				しょうゆ	6				
	あぶら	1	○					さけ	2				
	ごまあぶら	1	○					みりん	2.5				
	しょうゆ	3						かたくりこ	1				
	さけ	1						かまぼこ	5				
	しお・こしょう							たまご	25		○		
	さとう	0.5	○					とうがん	20			○	
	もずく	6		○				こまつな	10			○	
	とりミンチ	10		○				ほししいたけ	1			○	
	とうふ	25		○				しろねぎ	10			○	
	ちんげんさい	20		○				うすくちしょうゆ	3				
	にんじん	10		○				さけ	2				
	しろねぎ	5		○				しお	0.2				
	しょうゆ	4						こしょう	0.03				
	さけ	1						とりがらスープ					
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												

もずくって何だろう？

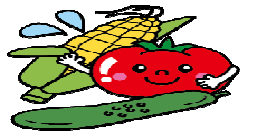
- ①もずくは、わかめやこんぶなどと同じ、「海藻」です。
- ②茶色で、ぬるぬるしています。
- ③もずくは漢字で、一般的に「水雲」と書きます。
- ④「食物繊維」がたっぷり含まれています。
(便秘の解消に効果的！)
- ⑤スーパーでは、「もずく酢」として売られていることが多いです。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

夏野菜がたくさん
はっているよ



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549
ごはん	さのたまあじつけのり	1枚		○		小(高)	なつやさい カレーライス	とりにく	40		○		小(高)
さのたま あじつけのり	ミンチカツ	50		○		627	なす	かぼちゃ	30		○		624
ミンチカツ	あぶら			○		中・高	かぼちゃ	なす	15			○	788
かぼちゃと なすのみそしる	かぼちゃ	30		○		788	たまねぎ	たまねぎ	30			○	中・高
	たまねぎ	20			○		かいそうサラダ	ホールコーン	5			○	770
	なす	15			○		トマト	えだまめ	10			○	
	にんじん	10			○		しょうが	しょうが	0.3			○	
	こんにゃく	10			○		あぶら	あぶら	1		○		
	うすあげ	8			○		カレールー	カレールー	16		○		
	みそ	8			○		ケチャップ	ケチャップ	1			○	
	だしじる				○		ウスターソース	ウスターソース	1			○	
					○		カレーこ	カレーこ	0.2			○	
					○		とりがらスープ	とりがらスープ				○	
					○		ひじき	ひじき	0.3			○	
					○		くきわかめ	くきわかめ	5			○	
					○		きゅうり	きゅうり	20			○	
					○		にんじん	にんじん	10			○	
					○		あぶら	あぶら	2		○		
					○		りんごす	りんごす	4			○	
					○		しょうゆ	しょうゆ	1			○	
					○		さとう	さとう	0.5		○		
					○		しお	しお	0.2			○	
					○		こしょう	こしょう	0.03			○	

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

夏の食べ物 シルエットクイズ！！

給食の放送で、答え合わせをするたまー！

夏に美味しい野菜のシルエットです。
野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。



①		たまねぎ ゴーヤ トマト	④		きゅうり なす バナナ
②		ピーマン にら ちんげんさい	⑤		とうもろこし えだまめ しめじ
③		こまつな にんじん とうもろこし	⑥		モロヘイヤ オクラ とうがん

これがわかったら
すこいたま！

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)