

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

7月の給食目標

ただ正しい姿勢で食べよう！

学校給食予定献立表

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　よ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　よ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)
1日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	3日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			552	ぎゅうにゅう	し　ょ　く　ぱ　ん	50	○			606
ごはん	なす	45			○	小(高)	し　ょ　く　ぱ　ん	み　ん　ち　か　つ	50	○	○		小(高)
マーボーなす	あぶら	2	○			631	ツナ	あぶら			○		665
はるさめスープ	ぶたミンチ	25		○		中・高	み　ん　ち　か　つ	く　き　わ　か　め	10		○		829
	たまねぎ	30			○	781	く　き　わ　か　め	キャベツ	5		○		
	にんじん	10			○		さ　ら　だ	にんじん	25			○	
	ピーマン	10			○		カ　レ　ー　ス　ー　プ	あぶら	8			○	
	しろねぎ	10			○			りんごす	3	○			
	にんにく	0.5			○			しょうゆ	3				
	しょうが	0.5			○			ソ　テ　ー　ド　オ　ニ　オ　ン	0.5			○	
	あぶら	1	○					し　お	0.2				
	ごまあぶら	1	○					こ　し　ょ　う	0.01				
	しょうゆ	2						さ　と　う	0.7	○			
	さけ	2						ぶ　た　に　く	15		○		
	あかみそ	5.5		○				たまねぎ	25			○	
	さとう	2	○					にんじん	10			○	
	トウバンジャン							こまつな	10			○	
	とりがらスープ							ブ　ロ　ッ　コ　リ　ー	20			○	
	かたくりこ	2.5						あぶら	0.5	○			
	とりにく	15		○			4日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	はるさめ	6	○				ぎゅうにゅう	こめ	75	○			529
	ちんげんさい	10			○		ど　う　も　ろ　こ　し	だ　し　こ　ん　ぶ	0.4				小(高)
	にんじん	10			○		ご　は　ん	ホ　ー　ル　コ　ー　ン	10			○	605
	たまねぎ	10			○		ゴ　ー　ヤ	さ　け	2				中・高
	しょうが	0.3			○		チャ　ン　プ　ル	しょうゆ	2				748
	あぶら	0.5	○					あぶら	0.5	○			
	うすくちしょうゆ	3.5						ぶ　た　に　く	30		○		
	さけ	1						ゴ　ー　ヤ	10			○	
	とりがらスープ							チャ　ン　プ　ル	30			○	
	し　お　・　こ　し　ょ　う							か　ぼ　ち　ゃ　の	30			○	
2日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あ　か　だ　し	10			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			572		つ　き　こ　ん　に　ゃ　く	20	○			
ごはん	さば	60		○		小(高)		ど　う　ふ	30		○		
ごはん	し　お　こ　う　じ	6				633		た　ま　ご	20			○	
さばの	さ　け	1				中・高		か　つ　お　ぶ　し	0.3		○		
し　お　こ　う　じ　や　き	ベーコン	8		○		766		あぶら	1	○			
きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	5			○			さ　と　う	0.5	○			
の　ピ　リ　か　ら　い　た　め	ピーマン	10			○			し　ょ　う　ゆ	2.5				
ごもくじる	にんじん	10			○			さ　け	1				
	ごまあぶら	0.5	○					し　お	0.3				
	しょうゆ	1						こ　し　ょ　う	0.03				
	さ　と　う	1	○					だ　し　じ　る					
	さ　け	0.5						う　す　あ　げ	8		○		
	トウバンジャン							か　ぼ　ち　ゃ	30	○			
	だしじる							た　ま　ね　ぎ	15			○	
	うすあげ	8		○				し　め　じ	8			○	
	だいこん	15			○			あ　お　ね　ぎ	3		○		
	にんじん	10			○			あ　か　み　そ	8			○	
	たまねぎ	10			○			み　り　ん	2				
	しろねぎ	8			○			だ　し　じ　る					
	こんにゃく	15	○										
	ほ　し　し　い　た　け	0.5			○								
	しょうが	0.3			○								
	うすくちしょうゆ	2											
	み　り　ん	3											
	だしじる・だしこんぶ												
	かたくりこ	1											

(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。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食予定献立表

夏野菜を食べて
元気もいもい！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)
5日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			580	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			542
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
ハンバーグ	ケチャップ	8				639	ぶたにく	ピーマン	35		○		619
	あかワイン	1					さのたま	あかピーマン	15			○	
	ウスターソース	2				中・高	あじつけのり	きピーマン	10			○	
	じゃがいも	20	○			765	にんじん	にんじん	10			○	
じゃがいもと ブロッコリー のソテー	ブロッコリー	20			○		ぶたにくと	たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○		カラフルピーマン	はるさめ	15	○			
	あぶら	0.5	○				のいためもの	にんにく	0.3			○	
そうめんじる	しお	0.1					もずくスープ	しょうが	0.3			○	
	こしょう	0.03						あぶら	1	○			
たなばたゼリー	そうめん	8	○				もずく	ごまあぶら	1	○			
	ささみ	15		○				しょうゆ	3				
	にんじん	10			○		もずくは、わかめ などと同じ海藻の 仲間です。一般的 に市販されている もずくは、ほとんど が沖縄県産で す。	さけ	1				
	おくら	8			○			しお	0.2				
	あおねぎ	5			○			こしょう	0.03				
	うすくちしょうゆ	3						さとう	0.5	○			
	みりん	2						とりミンチ	15		○		
	しお	0.4						もずく	5		○		
	だしじる							とうふ	20		○		
	だしこんぶ							ちんげんさい	10			○	
	たなばたゼリー	1個	○					にんじん	10			○	
7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に1度だけ 天の川で会える日とされています。								しろねぎ	5			○	
								しょうゆ	3				
								さけ	1				
								とりがらスープ					
								しお	0.15				
								こしょう	0.03				

な　つ　し　ゅ　ん　や　さ　い　し

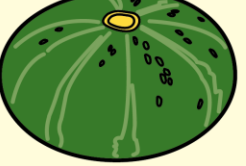
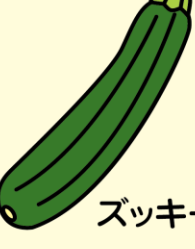
夏が旬の野菜を知ろう！

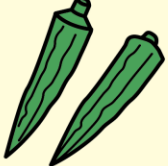
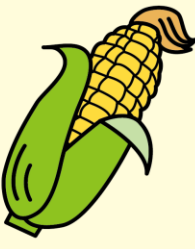
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の強い日光をあびて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしています。夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい野菜です。また水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、暑くなった体を冷やす効果もあります。

給食にもたくさん夏野菜が使われているので、積極的に食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

な　つ　し　ゅ　ん　や　さ　い

夏が旬の野菜


トマト　　なす　　ピーマン　　きゅうり　　ゴーヤ　　ズッキーニ　　かぼちゃ


とうもろこし　　オクラ　　モロヘイヤ　　えだまめ　　さやいんげん　　みょうが　　あお青じそ

(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。)