


7月 学校給食献立表

月			火			水			木			金			
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h3>夏の食事のポイント8カ条</h3> <p>夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイント</p> <p>いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もなくなります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするのに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>な 釜ものや肉の生焼</p> <p>つ 冷たいものを、とりすぎるとおなかをこわすので、ほどほどにとりましょう。</p> <p>や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。</p> <p>す 酔の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p> <p>み 栄養のはたらきで、とくに緑のグループの食べ物の野菜をたっぷりとりましょう。</p> <p>の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳が小魚で。</p> <p>し 食事では好き嫌いをせず、栄養バランスも考えて、おいしくいただきます。</p> <p>じ 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくりまします。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>7月7日は七夕です。地域によっては8月7日という所もあります。別名「笹の節句」や「星まつり」と呼ばれています。短冊にさまざまな願い事を書いて笹竹に結びます。笹竹は、星のある天に向かってまっすぐに伸びていくことで、星に願いが届きますよという意味があることから「星まつり」とも呼ばれています。</p> <p>◎給食では、星型コロッケと七夕ゼリーがつきます。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;">  </div> </div>															
3	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	4	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	5	コッパン	道産小麦 たまご スキムミルク	6	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	7	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ にんじん ながねぎ にぼしだし てづくりみそ		キャベツのスープ	キャベツ にんじん しめじ ベーコン コンソメ		クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと バター スキムミルク チーズ		ごまじる	とうふ とりにく はくさい にんじん さやいんげん ながねぎ ほんみりん ごま てづくりみそ かつおだし こんぶだし		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん ながねぎ とりにく しょうゆ でんぶ こんぶ かつおだし こんぶだし ほんみりん	
	わふうあじのトンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶらさんおんとう ほんみりん でんぶ しょうゆ		ハンバーグのわふうあんかけ	ぶたにく とりにく たまねぎ ピーマン あかピーマン さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぶ		トマトピーズオムレツ	だいず たまご ケチャップ		ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぶ こんぶ こめあぶら		ほしがたコロッケ	じゃがいも たまねぎ パンこ こめあぶら	
エネルギー652			エネルギー616			エネルギー676		エネルギー624		エネルギー689		エネルギー817			
776	なめたけあえ	もやし こまつな なめたけ しょうゆ	コーンソテー	とうもろこし ウィンナー さやいんげん こめあぶら コンソメ	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし ドレッシング(ごま) マヨネーズ	ぶたにくとだいこんのてりに	ぶたにく だいこん にんじん しょうが こめあぶら しょうゆ てづくりみそ ほんみりん さんおんとう かつおだし	ごもくきんぴら	ごぼう にんじん つきこんにやく ぶたにく さつまあげ しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	たなばたゼリー	みかん メロンかじゅうとうにゅう さとう			
10	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	11	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	12	パックうどん	道産小麦 とうもろこし	13	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	14	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	
	はくさいのみそしる	はくさい にんじん とうふ あぶらあげ わかめ てづくりみそ にぼしだし		コンソメスープ	ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ		けんちんうどん	とりにく だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ あぶらあげ とうふ なたし しょうゆ さんおんとう ほんみりん こんぶだし かつおのもと でんぶ		さわにわん	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ さいたま だいこん たまねぎ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし		わかめスープ	とりにく わかめ とうふ たまねぎ にんじん ながねぎ ごま ちゅうかだし しょうゆ	
	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう		とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら		やさいかきあげ	しゅんぎく たまねぎ ごぼう にんじん こむぎこ こめあぶら		しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら		にくしゅうまい(2こ)	とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎこ	
エネルギー616			エネルギー654		エネルギー676		エネルギー600		エネルギー629		エネルギー758				
736	くろせんごくなっとう	くろせんごくだいず しょうゆ わさび	とりにくのトマトにこみ	とりにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン マカロニ トマト さんおんとう バジル コンソメ にんにく しょうが ケチャップ こめあぶら	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ	ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま	チャプチェ	ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん あかピーマン しょうが にんにく しいたけ ごまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン ごま					
<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>															
24	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	25	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	26	パックラーメン	道産小麦 かんすい	平均栄養価	小学校	中学校	<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし</p> <p>◆くろせんごくなっとう</p> <p>◆てづくりみそ</p> <p>◆フリルレタス</p> <p>◆さやいんげん</p> <p>◆ピーマン</p>			
	いもだんごじる	じゃがいも にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら		ポテトスープ	ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ		みそラーメン	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし ぶたにく ラーメンスープ メンマ なたし しょうが にんにく		エネルギー(kcal)	640				775
	いわしのうめ	いわし うめ さとう		チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら		どうさんまめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめ くるまめ てぼうまめ かぼちゃ だいず パンこ こめあぶら		たんぱく質(g)	24.6				28.7
エネルギー669			エネルギー613		エネルギー614		しぼう(g)	224	24.3						
803	ぶたにくとやさいのあまからいため	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン れんこん こめあぶら にんにく しょうゆ ほんみりん さんおんとう	もやしとツナのサラダ	もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング(ごま) マヨネーズ	れいとうみかん	うんしゅうみかん	えんぶ(g)	27	32						
<p>みかんを配る時は、手袋を使ってね!</p>															

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。