

令和5年 7月分 学校給食予定献立表


小学校

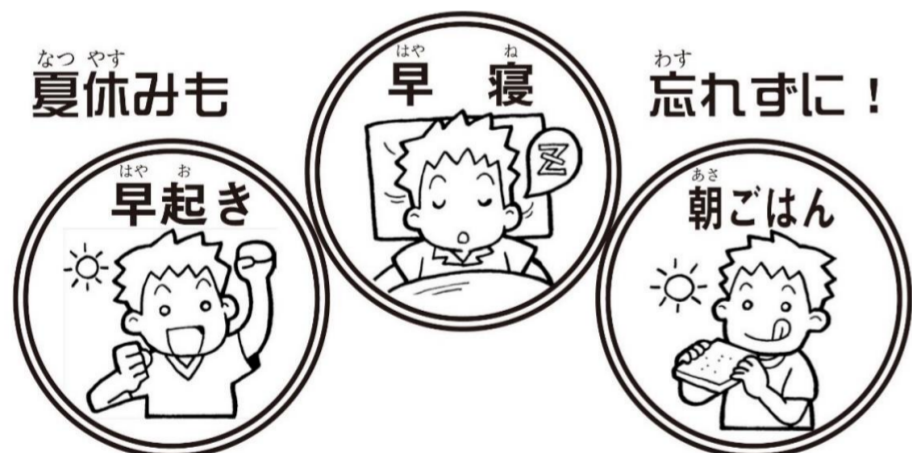
《 11 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

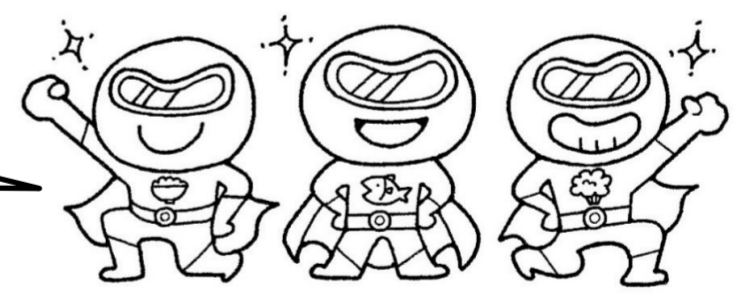
日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	力 や 熱 の も と に な る の 食 品	血 や 肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品
3	月	ごはん おかかぶりかけ ぎゅうにゅう じゅんさいじる あじのりごまフライ ちぐさいため	604	28.6	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ふりかけ とうふ あじのりごまフライ かまぼこ なると いりたまご	キャベツ じゅんさい にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しいたけ
4	火	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ フランクのケチャップソース コールスロー	678	22.6	しょくパン ブルーベリージャム さとう	ぎゅうにゅう フランクフルト なまクリーム	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ポタージュベース
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー チキンナゲット えだまめサラダ	653	23.7	こめ むぎ こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チキンナゲット チーズ	えだまめ かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく ピーマン もやし
6 ★	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう シャージャームん とうもろこし ゴーヤのいたためもの	713	33.5	ちゅうかめん でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく きんしたまご	グリーンピース しょうが たけのこ たまねぎ いら とうもろこし にがうり もやし にんにく ねぎ しいたけ
7	金	うめちりごはん ぎゅうにゅう たなばたじる ほしがたハンバーグのおろしソース ひじきのにもの たなばたゼリー	651	26.4	こめ そうめん さとう こめあぶら たなばたゼリー	うめちり ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ひじき おきあみボール ほしがたハンバーグ	こんにゃく オクラ だいこん にんじん こねぎ
10	月	こどもパン ぎゅうにゅう こめこパン (6ねん・とくがく・しょくいんしつ・ランスタ) とりにくのトマトに チーズオムレツ カラフルサラダ	621	29.4	こどもパン じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズオムレツ	さやいんげん あかピーマン きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ バジル ぎピーマン マッシュルーム
11	火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ えびしゅうまい2こ きぬあげのちゅかふうみそいため	602	22.9	こめ でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ ぶたにく とりにく えびしゅうまい	キャベツ しょうが しいたけ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン もやし
12	水	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう とうがんのすましじる ぶりのてりやき きりほしだいこんのあえもの	606	29.0	こめ でんぷん ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき なると とりにく	きゅうり こまつな きりほしだいこん とうがん にんじん ねぎ しいたけ
13	木	ひやしうどん(つゆ・こおり) ぎゅうにゅう かんとうに えだまめフリッター(しょうパット) ごまふうみあえ	685	27.9	じごなうどん さといも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ がんもどき とりにく	こんにゃく さやいんげん えだまめフリッター ごぼう こまつな だいこん にんじん はくさい もやし
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ きょうざ2こ ハンサンスー	685	27.8	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし ぜんまい だいこん しいたけ たけのこ いら にんじん にんにく ほうれんそう だいずもやし きょうざ
18 ★	火	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう なつやさいのみそじる さばのしょうがに コロコロサラダ れいとうアップル	649	27.2	こめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばのしょうがに	かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なす みょうが りんご
へいきんえいようりょう			650	27.2	※ 毎月19日は「食育の日」です		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。		
					※ (★) 印の日に、放送用資料があります。		

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきてきましょう。

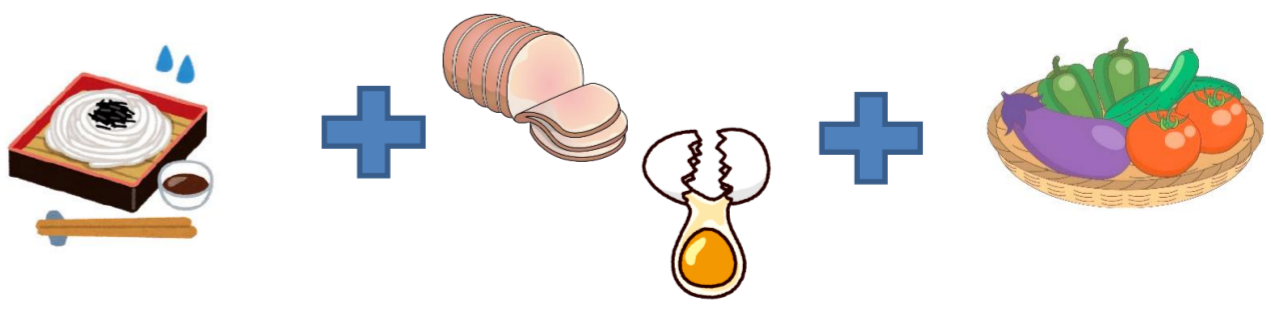


あつい「なつ」も
げんきにのいきろう!!



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 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、たまごやハム、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。



※2学期の給食は8月29日(火)から始まります。