

★ 7月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室



		今月の給食目標	あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
		しょくもつ えいよう し 食物の栄養について知ろう	ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
2/月	ごはん 牛乳 (短縮時程)	しろみさかなのフライ(ソース) マーボーなす わかめじる オレンジ	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう	にんじん なす ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ わかめ オレンジ	708kcal 28.1g 3.2g
3/火	ごはん 牛乳 (短縮時程)	とりにくとやさいのいためもの ひじきのサラダ パナナ ほうれんそうとうとうふのみそしる	牛乳 とりにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	にんじん なす パプリカ ピーマン きゅうり もやし ひじき ほうれんそう たまねぎ パナナ	743kcal 27.6g 2.5g
4/水	ソフトパン 牛乳 (短縮時程)	スチームウィンナー(ケチャップ) ポテトサラダ たなばたそうめん ミニトマト2こ	牛乳 ウィンナー チーズ なると あぶらあげ	パン 米あぶら さとう マヨネーズ そうめん	にんじん たまねぎ きゅうり コーン おくら ねぎ しいたけ ミニトマト	607kcal 21.1g 2.1g
5/木	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき きりぼしだいこんカレーいり みそワタンスープ こだますいか	牛乳 あじ あぶらあげ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう ワantan	にんじん まめもやし ごぼう いんげん きりぼしだいこん こんにやく たまねぎ にら すいか	720kcal 29.8g 2.6g
6/金	ちゅうかめん 牛乳 「七夕行事食」	ひやしちゅうか ほしのコロッケ(ソース) スチームコーン たなばたゼリー	牛乳 ハム たまご	ちゅうかめん 米あぶら さとう コロッケ	にんじん きゅうり もやし とうもろこし ナタデココ さくらんぼ缶づめ パイン缶づめ	654kcal 22.5g 2.1g
9/月	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) じゃがいものカレーそぼろに にらたまじる オレンジ	牛乳 いか とりにく たまご	こめ 米あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース にら なす オレンジ	713kcal 26.9g 3.1g
10/火	ごはん 牛乳 「地場産給食の日」	★ふるさとなつやさいカレー あじつけたまご メロン じばやさいのピーナツあえ	牛乳 たまご ぶたにく	こめ 米あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな まめもやし たまねぎ なす コーン えだまめ メロン	813kcal 27.4g 3.2g
11/水	ツイストパン 牛乳	かぼちゃコロッケ パンパンジー ミニトマト2こ しらたまだんごスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	パン 米あぶら しらたまだんご さとう	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にら しいたけ ミニトマト	656kcal 24.5g 2.0g
12/木	わかめごはん 牛乳	とりのからあげ2こ ひじきのにつけ あおなじる パナナ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいた	こめ 米あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう いんげん こんにやく なす にら たまねぎ ひじき パナナ	688kcal 32.1g 3.3g
13/金	ちゅうかめん 牛乳	なつやさいのタンメン しそまきぼうぎョーザ2こ てづくりあおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく なると ハム ギョーザ	ちゅうかめん さとう 米あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ コーン きゅうり こんぶ ナタデココ	595kcal 22.2g 2.2g
17/火	ごはん 牛乳	とりてばのさつぱりに パンサンスー マーボーどうふ オレンジ	牛乳 とりにく ハム たまご ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぷん	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にら ねぎ しいたけ オレンジ	753kcal 28.2g 2.9g
18/水	レーズンパン 牛乳	レバーとウィンナーケチャップに ジャコとまめのサラダ ミルクスープ パナナ	牛乳 ぶたレバー ウィンナー ベーコン しらすぼし だいた	パン 米あぶら でんぷん マカロニ さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ コーン パナナ	722kcal 30.4g 3.3g
19/木	うどん 牛乳	ひやしうどん ささかまのキャロットあげ ほしのポテトのりしおあじ2こ りんごヨーグルト	牛乳 たまご かまぼこ ヨーグルト	うどん 米あぶら こむぎこ ポテトフライ	にんじん きゅうり なす もやし	587kcal 23.2g 2.9g
20/金	1学期終業式(短縮4校時限) 給食なし					

＜今月の西古川の食材＞

なす・たまねぎ・きゅうり

★給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

＜お知らせとお願い＞

7月2日～7月6日まで、尚絅学院大学3年の北上紗也加さんが本校で管理栄養士の実習をします。3日(火)は実習生が考案した献立を実施する予定です。ご理解の程よろしくお願いいたします。

＜夏休みの食生活について＞

●朝・昼・夕、1日3回の食事をきちんととる

●おやつを食べ過ぎに注意！

(おやつは食べる時間と量を決めて。アイスやジュースなどの冷たいもののとりすぎに注意)

●水分補給は麦茶や水で

(水分補給は糖分を含まない麦茶などがおすすめです。牛乳は熱中症予防に効果的です。1日にコップ1杯は飲むようにしましょう)



●季節のくだものや野菜を食べましょう

(きゅうりやトマト, すいかなどの夏野菜には体温を下げる働きがあり, 発汗によって失われたビタミンやミネラルの補給にもなります)