

# ★ 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 <small>しよくもつ えいよう し</small> 食物の栄養について知ろう			あか <small>ち ほね</small> 血や骨をつくる	き <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり <small>からだ ちようし</small> 体の調子をととのえる	1食あたりの 栄養価
日	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりようめい)			エネルギー タンパク質 塩分量
1/月	ごはん 牛乳 (短縮時程)	さんまのかんろに きりぼしだいこんのカレーいり みそワタンスープ オレンジ	牛乳 さんま あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ こんにやく こめあぶら さとう ワンタン	きりぼしだいこん だいずもやし にんじん ごぼう いんげん たまねぎ にら くらげ オレンジ	780kcal 28.8g 2.6g
2/火	ごはん 牛乳 (短縮時程)	にくじゃがコロッケ ビーフンソテー わふうスープ グレープフルーツ	牛乳 ぶたにく	こめ こめあぶら ビーフン	キャベツ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ えのき しめじ ねぎ グレープフルーツ	661kcal 18.5g 1.6g
3/水	ココアパン 牛乳 (短縮時程)	オムレツ パリパリサラダ こんさいのスープ パナナ	牛乳 たまご ベーコン	パン さとう ワンタン こめあぶら じゃがいも	わかめ きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ パナナ	639kcal 23.7g 4.0g
4/木	ごはん 牛乳	かつおのかりんとうあげ もやしのおひたし たなばたじる プルーン	牛乳 かつお かつぶし なると	こめ かたくりこ こめあぶら くらさとう うーめん ふ ごま	こまつな もやし にんじん キャベツ オクラ ほししいたけ プルーン	675kcal 26.6g 2.4g
5/金	ちゅうかめん 牛乳 「七夕行事食」	ひやしちゅうか ミニトマト ほしのハンバーグ てづくりゼリー	牛乳 ハム たまご ゼラチン	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう ナタデココ	もやし きゅうり メンマ ミニトマト パイン	714kcal 28.7g 3.2g
8/月	ごはん 牛乳	あげどうふのにくみそかけ やさいののりずあえ なすのみそしる グレープフルーツ	牛乳 とうふ とりにく みそ のり	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	こまつな もやし にんじん キャベツ なす たまねぎ ねぎ えのき グレープフルーツ	744kcal 29.6g 2.5g
9/火	わかめごはん 牛乳	とりにくのスタミナやき じゃがいものちゅうかいため ふのみそしる オレンジ	牛乳 とりにく ベーコン みそ	こめ さとう じゃがいも あぶらふ ごまあぶら	わかめ いんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい えのき オレンジ	705kcal 26.4g 4.1g
10/水	コッペパン 牛乳	やきそば しゅうまい ミニトマト はくさいときくらげのスープ	牛乳 ぶたにく	パン ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい きくらげ しょうが ミニトマト	695kcal 26.6g 3.8g
11/木	ごはん 牛乳 「地場産給食の日」	ハムエッグ キャベツのレモンあえ なつやさいカレー ヨーグルト	牛乳 たまご ハム ぶたにく ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも こめあぶら バター	わかめ キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ えだまめ	844kcal 28.1g 3.8g
12/金	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン ぎょうざ バターコーン マスカットゼリー	牛乳 ぶたにく なると みそ ゼラチン	ちゅうかめん こめあぶら バター さとう	キャベツ もやし にら にんじん きくらげ コーン たまねぎ	629kcal 23.8g 3.5g
16/火	ごはん 牛乳	とりにくのさっぱり はるさめサラダ マーボー豆腐 オレンジ	牛乳 とりにく たまご ハム みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう はるさめ ごま こめあぶら かたくりこ	にんじん もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ にら ねぎ オレンジ	753kcal 28.2g 2.9g
17/水	米粉パン 牛乳	スコップコロッケ りっちゃんサラダ もずくスープ すいか	牛乳 ぶたにく ハム かつおぶし	パン じゃがいも マヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ごま	こんぶ もずく にんじん コーン たまねぎ キャベツ きゅうり えのき みずな しょうが すいか	623kcal 22.5g 2.4g
18/木	うどん 牛乳	ひやしうどん ささかまのいそべあげ スチームコーン ぶどうゼリー	牛乳 たまご かまぼこ ゼラチン ささかま	うどん こむぎこ こめあぶら さとう	あおのり にんじん もやし きゅうり コーン	634kcal 24.9g 2.8g
19/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

＜お知らせとお願い＞

＜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)



★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。