



月	火	水	木	金
1 ぎゆうにゆう ごはん もずくスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりとコーンのごまサラダ	2 ぎゆうにゆう ミニコッパン ひじきスパゲティ チキンカツ とうもろこし	3 ぎゆうにゆう ごはん とうふのみそしる さばのしおやき にんじんしりしり	4 ぎゆうにゆう ごはん にくじゃが ほたてのてんぷら えのきのおかかあえ	5 ぎゆうにゆう ぎゆうにくずし そうめんじる ほうれんそうのごまあえ たなばたゼリー
もずくスープに入っている鶏肉は、醤油で下味を付けています。お肉にもしっかり味がついているので美味しさが倍増します。	今日「とうもろこし」は、小学2年生が皮むきをしてくれたものです。甘みが強く、美味しいですよ。	ノルウェー産の「さば」は、脂がのっているのが特徴です。塩焼きにすると美味しさがより際立ちます。	北海道産の「ほたて」は、身が大きく甘いのが特徴です。日本で穫れるほたての約8割が北海道産だそうです。	今日は七夕メニューです。天の川に見立てたそうめん汁に、食欲をそそる牛肉ずしが出ます。
8 ぎゆうにゆう えびピラフ レヴィシアスーパ しろみざかなのフライ	9 ぎゆうにゆう コッパン ポークビーンズ さけのバーベキューソース キャベツのサラダ	10 ぎゆうにゆう ごはん プルコギどん(ぐ) ちゅうかスープ かんこくのり	11 ぎゆうにゆう ミニバターパン ポトフ リヨネーズポテト ブロッコリー	12 ぎゆうにゆう ごはん ぶたじる とりにくのくろみつに こんにやくサラダ
今日から1週間は「オリンピック応援メニュー」と題して、色々な国の料理が給食に登場します。今日は「ギリシャ」です。	今日のオリンピック応援メニューは、「アメリカ」の家庭料理「ポークビーンズ」と、「鮭」のバーベキューソースです。	今日のオリンピック応援メニューは「中国・韓国」の「プルコギ丼」とタンメンが入った「中華スープ」です。	今日のオリンピック応援メニューは、開催国「フランス」の「ポトフ」と「リヨネーズポテト」です。	今日のオリンピック応援メニューは、「日本」の「和食」です。だしや食材のうま味がたっぷりの献立です。
15 海の日 	16 ぎゆうにゆう ごはん(小) みそラーメン とりにくのからあげ こまつなのナムル	17 ぎゆうにゆう ごはん すきやきふうに キャベツのこんぶあえ れいとうみかん	18 ぎゆうにゆう ごはん けんちんじる とりにくのマヨみそやき はるさめサラダ	19 ジョア(マスカットあじ) むぎごはん なつやさいカレー フルーツポンチ
	今日人気メニューの「とりにくのから揚げ」です。給食室で塩こしょうとにんにくで下味をつけ、揚げています。	「すき焼き」は関西と関東で作り方がちがうそうです。関西では、甘辛い「割り下」というタレで肉と野菜と一緒に炊きます。	「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺」で作られていた「建長汁」がなまって、「けんちん汁」と言われるようになったそうです。	1学期最後の給食は、春風フェスで人気投票1位に輝いた「夏野菜カレー」です。かぼちゃにトマト、なすが入っています。
がつへいきんえいようか 7月平均栄養価 エネルギー 646Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.2g カルシウム 309mg 食塩相当量 2.4g	7月の給食費について ◎1~6年生 14回 4,088円 ※口座振替日:9/2(月)	キャベツの昆布和え(2人分) 材料 ・キャベツ 60g ・にんじん 10g ・ささみ 10g ★塩昆布 2.4g ★レモン果汁 2g ★薄口醤油 1.2g	作り方 ① キャベツ、にんじんは千切りにして、さっと茹でる。(粗熱を取っておく) ② ささみをゆで、冷ましておく。食べやすい大きさに裂く。 ③ キャベツ、にんじん、ささみと★の調味料を混ぜ合わせたら完成。	塩昆布のうま味が美味しい和え物です!! お家でもぜひ作ってみてください!

ねん がつ えいようしどうひょう しょうがっこう
 2024年 7月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしょく 主食	の もの 飲み物	こんだてい 献立名	からだのち にく 血や肉になるもの	からだのねつ ちから 熱や力になるもの	からだのちようし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	もずくスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりとコーンのごまサラダ	ぎゅうにゆう もずく とりにく とうふ ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんとう	はねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	609kcal 27.8g 19.4g
2(火)	ミニコッパン	ぎゅうにゆう	ひじきスパゲティ チキンカツ とうもろこし	ぎゅうにゆう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ チキンカツ	ミニコッパン スパゲティ オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	にんじん むきえだまめ とうもろこし	693kcal 30.2g 24.9g
3(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	とうふのみそしる さばのしおやき にんじんしりしり	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ さば まぐろあぶらづけ	こめ いりごま オリーブあぶら	にんじん たまねぎ はねぎ	609kcal 28.1g 23.2g
4(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	にくじゃが ほたてのてんぷら えのきのおかかあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ほたて かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	たまねぎ にんじん むきえだまめ こんにやく えのきたけ	728kcal 29.1g 24.6g
5(金)	ぎゅうにくずし	ぎゅうにゆう	そうめんじる ほうれんそうのごまあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ かまぼこ	こめ さんおんとう そうめん いりごま すりごま たなばたゼリー	ごぼう しょうが むきえだまめ はねぎ にんじん ほうれんそう	628kcal 23.8g 12.9g
8(月)	えびピラフ	ぎゅうにゆう	レヴィシアスーパー しろみざかなのフライ	ぎゅうにゆう むきえび ベーコン ひよこまめ しろみざかな	こめ バター オリーブあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ セロリー しょうが	668kcal 25.2g 24.3g
9(火)	コッパン	ぎゅうにゆう	ポークビーンズ さけのパーベキューソース キャベツのサラダ	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく こなチーズ さけ	コッパン じゃがいも さんおんとう こめこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ パセリ アップルピューレ キャベツ とうもろこし	705kcal 34.0g 26.5g
10(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	プルコギどん ちゅうかスープ かんこくのり	ぎゅうにゆう ぶたにく かんこくのり	こめ さんおんとう ごまあぶら タンメン	にら たまねぎ にんじん にんにく はくさい ほししいたけ しょうが	635kcal 30.0g 20.4g
11(木)	ミニバターパン	ぎゅうにゆう	ポトフ リヨネーズポテト ブロッコリー	ぎゅうにゆう あらびきウインナー ベーコン	ミニバターパン オリーブあぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー	641kcal 19.8g 32.7g
12(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	ぶたじる とりにくのくろみつに こんにやくサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ とりにく ささみ	こめ くるざとう かたくりこ オリーブあぶら さんおんとう	だいこん ごぼう にんじん はねぎ きゅうり サラダこんにやく	616kcal 32.7g 17.9g
16(火)	ごはん(小)	ぎゅうにゆう	みそラーメン とりにくのからあげ こまつなのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく	こめ ちゅうかめん ごまあぶら こめこ なたねあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく こまつな	635kcal 28.7g 22.1g
17(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	すきやきふうに キャベツのこんぶあえ れいとうみかん	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ささみ しおこんぶ	こめ ふ さんおんとう オリーブあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ キャベツ レモンかじゅう みかん	620kcal 24.4g 18.1g
18(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	けんちんじる とりにくのマヨみそやき はるさめサラダ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ みそ まぐろあぶらづけ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さんおんとう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ きゅうり	616kcal 30.6g 18.5g
19(金)	むぎごはん	ジョア (マスカットあじ)	なつやさいのカレー フルーツポンチ	ジョア ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ くるざとう だんご	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト なす トマトピューレ みかん パインアップル おうとう	640kcal 18.0g 11.7g

つきへいきん えいようか
月平均栄養価 646 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。