



月

火

水

木

金

1 牛乳 ご飯 もずくスープ 豚肉の四川風味 きゅうりとコーンのごまサラダ	2 牛乳 ミニコッペパン ひじきスパゲティ チキンカツ とうもろこし	3 牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 人参しりしり	4 牛乳 ご飯 肉じゃが ほたての天ぷら（1人2個） えのきのおかか和え	5 牛乳 牛肉ずし そうめん汁 ほうれん草のごま和え セタゼリー
---	--	--	--	--

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。

今日の「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。

今日は七タメニューです。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来ます。

8 牛乳 えびピラフ レヴィシアスーパ 白身魚のフライ	9 牛乳 コッペパン ポークビーンズ 鮭のバーベキューソース キャベツのサラダ	10 牛乳 ご飯 プルコギ丼（具） 中華スープ 韓国のり	11 牛乳 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
--------------------------------------	---	--	---	----

今日からの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。

**7/12(金)~18(木)**

**教育相談**



<p>15 <b>海の日</b></p> 	<p><b>キャベツの昆布和え（2人分）</b></p> <p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>② ささみをゆで、冷ましておく。食べやすい大きさに裂く。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>19 ジョア（マスカット味） 麦ご飯 夏野菜カレー フルーツポンチ</p>
<p><b>塩昆布のうま味が美味しい和え物です！！</b> お家でもぜひ作ってみてください♪</p> 		<p>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。</p>

**7月の給食費について**

**1~3年生：10回 3,390円**

**口座振替日：9/2(月)**


7月平均栄養価

エネルギー	786Kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	25.4g
カルシウム	318mg
食塩相当量	3.1g

**お知らせ**

- ◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ◎「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきてましょう。
- ◎デザートには、スプーンがつきません。

長期欠食により、**連続して5日以上給食を食べない**とわかっている場合、できるだけ早く担任にお知らせください。



2024年 7月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ご飯	牛乳	もずくスープ 豚肉の四川風味 きゅうりとコーンのごまサラダ	牛乳 もずく 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	米 オリーブ油 三温糖	葉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	750	34.2
2	火	ミニコッペパン	牛乳	ひじきスパゲティ チキンカツ とうもろこし	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ チキンカツ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 三温糖なたね油	にんじん むきえだまめ とうもろこし	798	34.4
3	水	ご飯	牛乳	豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 人参しりしり	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば まぐろ油漬け	米 いりごま オリーブ油	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	739	33.4
4	木	ご飯	牛乳	肉じゃが ほたての天ぷら(1人2個) えのきのおかか和え	牛乳 豚肉 ほたて かつおぶし	米 じゃが芋 オリーブ油 三温糖なたね油	玉ねぎ にんじん むきえだまめ こんにゃく えのきたけ	867	33.9
5	金	牛肉ずし	牛乳	そうめん汁 ほうれん草のごま和え セタゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 かまぼこ	米 三温糖 そうめん いりごま すりごま セタゼリー	ごぼう しょうが むきえだまめ 葉ねぎ にんじん ほうれん草	760	28.9
8	月	えびピラフ	牛乳	レヴィシアスーパー 白身魚のフライ	牛乳 むきえび ベーコン ひよこ豆 白身魚	米 バター オリーブ油なたね油	玉ねぎ 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	787	28.5
9	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ 鮭のバーベキューソース キャベツのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ 鮭	コッペパン じゃが芋 三温糖 米粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ パセリ アップルピューレ キャベツ とうもろこし	801	38.3
10	水	ご飯	牛乳	プルコギ丼 中華スープ 韓国のみ	牛乳 豚肉 韓国のみ	米 三温糖 ごま油 タンメン	にら 玉ねぎ にんじん にんにく はくさい ほししいたけ しょうが	778	35.8
11	木	ミニバターパン	牛乳	ポトフ リヨネーズポテト ブロッコリー	牛乳 荒挽ウインナー ベーコン	ミニバターパン オリーブ油 じゃが芋 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー	754	22.8
19	金	麦ご飯	ジョア (マスカット味)	夏野菜のカレー フルーツポンチ	ジョア 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃが芋 オリーブ油 バター 小麦粉 黒砂糖 団子	にんじん 玉ねぎ 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	824	22.4

**給食の停止について**

長期欠席により、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。