

7月給食こんだて表



給食目標

☆好き嫌いしないで何でも食べよう！

・バランスの良い食事の大切さを知ろう。
・夏休み中の生活について考えよう。(早寝・早起き・朝ごはん)

月	火	水	木	金
3 れんこん みそ炒め ピーマンの 肉づめ 白桃缶 ごはん すまし汁 655kcal 食塩:2.4g たんぱく質:25.7g、脂質:17.6g 赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ 黄 米 小麦粉 さとう サラダ油 バン粉 ごま油 ごま 緑 ビーマン キャベツ コーン れんこん にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 もも缶	4 ひじきの ごま酢和え いわしの カリカリフライ バナナ ごはん みそ汁 632kcal 食塩:2.4g たんぱく質:24.7g、脂質:20.2g 赤 牛乳 いわし かまぼこ ひじき とうふ みそ 黄 米 小麦粉 さとう パン粉 あげ油 ごま油 ごま 緑 きゅうり にんじん キャベツ えのき パナナ	5 ★世界の料理デー★ ～フランス～ ニース風サラダ ミニエクレア クロックムッシュ ラ外ウイユ ごはん みそ汁 646kcal 食塩:3.1g たんぱく質:28.2g、脂質:28.5g 赤 牛乳 ハム チーズ 卵 ツナ とり肉 黄 食パン 小麦粉 バター ドレッシング オリーブオイル エクレア じゃがいも 緑 いんげん コーン トマト なす スズキニ かぼちゃ パプリカ 玉ねぎ にんにく	6 小松菜と 卵の炒め物 とうがんと とり肉の煮物 すいか ごはん すまし汁 650kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.6g、脂質:20.6g 赤 牛乳 とり肉 卵 ハム わかめ 黄 米 さとう サラダ油 マヨネーズ ふ 緑 とうがんと しいたけ いんげん にんじん 小松菜 しめじ ねぎ すいか	7 ぶた肉と ★七夕給食★ 厚揚げの煮物 いなり寿司 七夕 ぶどうゼリー 天の川 そうめん 638kcal 食塩:4.9g たんぱく質:25.5g、脂質:20.7g 赤 牛乳 卵 油あげ ぶた肉 厚揚げ 黄 米 さとう そうめん ごま かたくり粉 ぶどうゼリー 緑 にんじん しいたけ トマト おくら 玉ねぎ いんげん
10 お魚揚げ餃子 (付け合わせ) 甘夏缶 枝豆とかが梅の 混ぜごはん モロヘイヤの みそ汁 626kcal 食塩:3.2g たんぱく質:23.8g、脂質:20.5g 赤 牛乳 枝豆 あじ 油あげ みそ しらす 黄 米 あげ油 ぎょうざの皮 みそ ごま 緑 梅干し キャベツ コーン えのき モロヘイヤにら しょうが 甘夏缶	11 キウイ 干し大根のマリネ 夏野菜キーマカレー 680kcal 食塩:2.6g たんぱく質:22.5g、脂質:22.0g 赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト 黄 米 サラダ油 さとう カレーパウダー オリーブオイル 緑 にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす おくら 干し大根 キウイ きゅうり にんじん レモン	12 チンゲンサイの しょうが煮 おかか炒め (付け合わせ) すいか ごはん みそ汁 652kcal 食塩:2.1g たんぱく質:28.2g、脂質:21.6g 赤 牛乳 さば ぶた肉 かまぼこ わかめ かつお節 黄 米 さとう ごま油 緑 しょうが エリンギ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ すいか	13 ★全国郷土料理デー★ ～沖縄県～ ゴーヤーチャンプルー ちんすこう 麦ごはん イナム ドウチ 661kcal 食塩:3.0g たんぱく質:28.6g、脂質:22.6g 赤 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かまぼこ 卵 かつお節 黄 米 麦 サラダ油 小麦粉 さとう 緑 にんじん ゴーヤー 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	14 バナナ きんぴらごぼう わかめ おにぎり きりし中 641kcal 食塩:3.4g たんぱく質:22.4g、脂質:17.2g 赤 牛乳 ハム 卵 わかめ あげかまぼこ 黄 米 中華めん ごま油 さとう サラダ油 緑 しいたけ きゅうり トマト しょうが ごぼう にんじん バナナ もやし
17 海の日 632kcal 食塩:2.4g たんぱく質:24.9g、脂質:27.7g 赤 牛乳 チーズ ぶた肉 卵 わかめ 黄 パン サラダ油 小麦粉 パン粉 マーガリン 緑 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん にんじん もやし オレンジ	18 いんげん かぼちゃ ソテー コロッケ オレンジ わかめと 卵のスープ チーズパン 632kcal 食塩:2.4g たんぱく質:24.9g、脂質:27.7g 赤 牛乳 チーズ ぶた肉 卵 わかめ 黄 パン サラダ油 小麦粉 パン粉 マーガリン 緑 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん にんじん もやし オレンジ	19 ★食育の日★ 朝ごはんおすすめメニュー かにかま 厚焼き卵 りんご サラダ ヨーグルト セルブ おむすび みそ汁 656kcal 食塩:3.6g たんぱく質:29.4g、脂質:17.4g 赤 牛乳 ツナ 卵 もずく かにかまぼこ みそ のり ヨーグルト 黄 米 さとう ごま マヨネーズ サラダ油 緑 キャベツ きゅうり しめじ 大根 ほうれん草 にんじん りんご	20 終業式 656kcal 食塩:3.6g たんぱく質:29.4g、脂質:17.4g 赤 牛乳 ツナ 卵 もずく かにかまぼこ みそ のり ヨーグルト 黄 米 さとう ごま マヨネーズ サラダ油 緑 キャベツ きゅうり しめじ 大根 ほうれん草 にんじん りんご	20 食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:2、ブルー:1.3) ○エネルギー:647kcal ○たんぱく質:26.0g ○脂 質:21.4g ○食塩相当量:3.0g

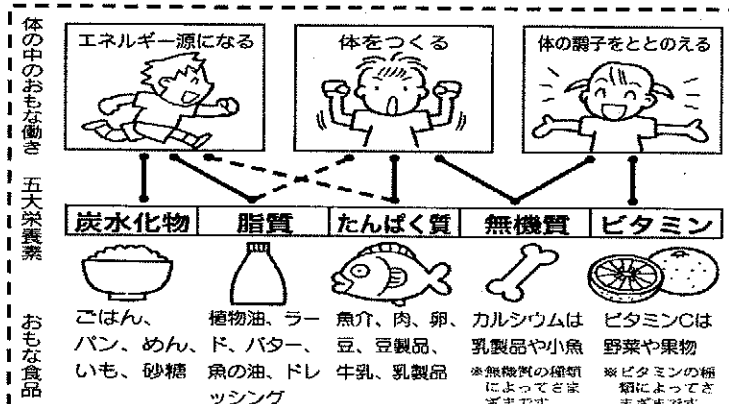
夏休みこと！



(目標9時までに)

5大栄養素は、健康な体をつくり、成長するためにどれも欠かせません。様々な食品を組合せてどのように心がけましょう。

～5大栄養素と3つのグループの食品～



◆食堂そうじ◆ ◆給食当番なし◆

19日(水)



5日:読書の日
12日:わくわくタイム
※水泳学習
【小】7日、14日
【中】7日、10日

今月の



行事

4日:中3 職場見学
14日:漢字検定
19日:特別教室ワックスかけ

