



# 7月学校給食予定献立表

【美星】

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品		
3 (月)	麦ごはん 豚肉と赤ピーマンのオイスターソース炒め わかめスープ	牛乳 生乳	ぶたにく かまぼこ とうふ	にんにく たけのこ えのきたけ	赤ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	こめ 三温糖 ごま	むぎ ごま油	野上幼
4 (火)	フィッシュサンド (パン・白身魚フライ・野菜・タルタルソース小袋) ミネストローネ	牛乳 生乳	白身魚フライ とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり にんにく いんげん トマト パセリ	パン 揚げ油 じゃがいも	タルタルソース小袋 シェルマカロニ	野上小3・4年 青野小3・4年
5 (水)	麦ごはん マーボーなす 切干大根の中華和え	牛乳 生乳	ぶたにく みそ ちりめん	にんにく なす にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 切干だいこん きゅうり	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油 ごま	
6 (木)	麦ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ いんげんとキャベツのごま和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳	とりにく わかめ みそ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ ねぎ	いんげん にんじん えのきたけ	こめ かたくり粉 三温糖	むぎ 揚げ油 ごま	
7 (金)	《七夕献立》 あなご入りちらし寿司 ささみと野菜の和え物 そうめん汁 七夕ゼリー(幼) 笹くずもち(小・中)	牛乳 生乳	きんしたまご とりにく かまぼこ	かんぴょう ほししいたけ こまつな たまねぎ	にんじん きぬさや キャベツ ねぎ	こめ 三温糖 七夕ゼリー(幼) 笹くずもち(小・中)	そうめん	
10 (月)	麦ごはん えびと厚揚げの中華煮 茎わかめの和え物	牛乳 生乳	ぶたにく 厚揚げ とりにく	しょうが にんじん たけのこ にら キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ ほうれんそう	こめ ごま油 ドレッシング	むぎ かたくり粉	
11 (火)	パン ポークピーンズ 野菜のコンソメ炒め 冷凍みかん	牛乳 生乳	だいたい ウインナー	にんにく にんじん いんげん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな みかん	パン じゃがいも サラダ油	三温糖	
12 (水)	麦ごはん 鶏肉の塩にんにく焼き きんぴらごぼう とうがんのみそ汁	牛乳 生乳	とりにく 油揚げ みそ	にんにく ごぼう いんげん たまねぎ	レモン汁 にんじん とうがん ねぎ	こめ 三温糖 ごま	むぎ ごま油	美星幼 青野幼
13 (木)	塩ラーメン しゅうまい もやし炒め 小魚小袋(中学校のみ)	牛乳 生乳	ぶたにく しゅうまい 焼豚 カタクチイワシ(中学校のみ)	メンマ たまねぎ にんじん りよくとうもやし	とうもろこし キャベツ ねぎ チンゲンサイ	中華めん 三温糖	サラダ油	
14 (金)	麦ごはん 豆腐ハンバーグの照り焼き 野菜炒め わかめ汁	牛乳 生乳	とうふハンバーグ ベーコン わかめ	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 サラダ油	むぎ かたくり粉	
18 (火)	夏野菜カレー キャベツのソテー 冷凍パイ	牛乳 生乳	ぶたにく ベーコン	にんにく かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ なす にんじん すりおろしりんご りよくとうもやし パイン	こめ サラダ油	むぎ	
19 (水)	さけそぼろ丼 赤だし オレンジ	牛乳 生乳	さけ ぶたにく 油揚げ	しょうが にんじん えのきたけ	たまねぎ グリーンピース ねぎ オレンジ	こめ 三温糖	むぎ	荏原小 美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

## 7月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
エネルギー kcal	630	610	719	610	640	628
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	25.2	25.6	23.3	22.8	24.2
カルシウム mg	350	325	325	320	300	332
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)
618	715	645	652	602	672	687
25.0	29.1	24.7	26.5	27.6	22.7	30.2
333	388	318	320	324	297	339

## 暑さに負けない

## 夏休みのすごし方

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、1日のスタートとなる食事です。しっかりと食べましょう。

早寝・早起きをしよう



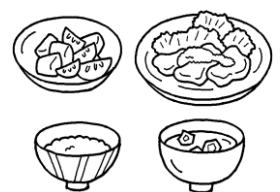
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいアイスやジュースばかりをとっていると、胃腸の働きが低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。