



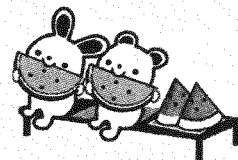
7 月 献 立 表

| 日 曜 | 献 立 名 | 主 な 材 料 | | | 学校給食摂取基準 | | | | |
|------|---|-------------------------------|----------------------|-----------------------|---|--|------|------|------|
| | | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | |
| | | あ か | み ど り | き い ろ | 650 | 26.0 | 18.0 | | |
| 1 金 | 手まさすし(酢飯 のり やき肉 ナムル) かきたま汁 | 牛乳 ぶた肉 たまご | 牛乳 とうふ | にんじん こまつな にら | ねぎ たまねぎ 大豆もやし | ごはん でんぶん 油 ごま ごま油 | 652 | 27.1 | 20.8 |
| 4 月 | ごはん さばのレモンてりやき ひじきの五目豆 ジャがいものみそ汁 | 牛乳 さば ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん | たまねぎ | ごはん さとう ジャがいも 油 | 676 | 25.9 | 22.5 |
| 5 火 | ミニココアコッパン しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ | 牛乳 ぶた肉 なた | 牛乳 | にんじん | もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ | パン ちゅうかめん はるまきの皮 油 ごま | 627 | 21.1 | 26.6 |
| 6 水 | ごはん 五目肉じゃが こまつなのごまあえ とうふ(しょうゆ) | 牛乳 ぶた肉 みそ とうふ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ えだまめ もやし | ごはん さとう ジャがいも 油 ごま | 641 | 23.7 | 15.3 |
| 7 木 | チーズパン ひこほしコロッケ(ソース) ブロッコリーのサラダ おりひめスープ たなはたゼリー | 牛乳 ぶた肉 なた | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん | カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ | パン はるさめ ジャがいも 油 | 620 | 22.5 | 25.0 |
| 8 金 | もち麦ごはん 夏やさいかレー 海そうサラダ 冷凍マンゴー | 牛乳 ぶた肉 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん ピーマン | なす スズキニ キャベツ たまねぎ きゅうり マンゴー | もち麦 ごはん 油 ドレッシング ごま | 619 | 18.7 | 16.4 |
| 11 月 | ごはん 具だくさんマーボー豆腐 あげしゅうまい(2こ) コロコロきゅうり ⑩小魚 | 牛乳 とうふ みそ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり | ごはん さとう でんぶん ジャガイモの皮 油 ごま油 | 692 | 25.5 | 23.7 |
| 12 火 | ミニ米粉パン スパゲティポロネーゼ イタリアンサラダ レモンカスタードタルト | 牛乳 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | たまねぎ きゅうり キャベツ | こめこパン スパゲティ 油 ドレッシング | 726 | 27.8 | 23.8 |
| 13 水 | ◆日本味めぐり～群馬県～ ごはん 肉とうふ 焼まんじゅう こんにゃくサラダ | 牛乳 ぶた肉 やきとうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ キャベツ えのき きゅうり | ごはん さとう でんぶん やきまんじゅう 油 ごま油 | 710 | 24.5 | 21.1 |
| 14 木 | スライスミルクコッパン 白身魚フライ(ソース) ミートボールスープ サイダーゼリーよせ | 牛乳 ほき ぶた肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ たまねぎ みかん パイナップル | パン 油 | 680 | 27.8 | 19.3 |
| 15 金 | ごはん ハッシュドビーフ えだまめのマリネ ヨーグルト | 牛乳 牛肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム ヨーグルト | にんじん | とうもろこし しめじ グリーンピース えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ | ごはん ジャがいも 油 バター ドレッシング | 703 | 22.7 | 21.4 |
| 19 火 | バターコッパン とり肉のバーベキューソースかけ 夏やさいのミネストローネ グリーンサラダ | 牛乳 とり肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | りんご たまねぎ ねぎ キャベツ なす しめじ えだまめ とうもろこし きゅうり | パン さとう マカロニ バター ドレッシング | 687 | 29.7 | 28.6 |
| 20 水 | ごはん 肉やさしいため もずくとたまごのスープ 冷凍みかん | 牛乳 ぶた肉 たまご | 牛乳 もずく | にんじん にら | キャベツ もやし たまねぎ みかん | ごはん でんぶん 油 ごま | 637 | 24.0 | 16.1 |

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べるをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※6月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【ジャがいも・豚肉・こんにゃく・にんじん・たまねぎ・冷凍小松菜・鶏肉・キャベツ・きゅうり・冷凍枝豆・ねぎ・だいこん・生クリーム・冷凍ほうれん草・冷凍とうもろこし・もやし・大豆もやし・チンゲンサイ・冷凍豆腐・乾燥わかめ】

● 夏休み家族料理教室について ●
 例年、夏休みに行っております家族料理教室ですが、誠に残念ではありますが、新型コロナウイルス感染症の感染状況などを踏まえ、今年度も中止とさせていただきます。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

| | | | | |
|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|-----------------|
| <p>買い物に行く</p> | <p>食器の準備・後片づけ</p> | <p>野菜を洗う 皮をむく</p> | <p>ごはんを炊く</p> | <p>料理をもりつける</p> |
|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|-----------------|

包丁や火を使うときは、お家のひとといっしょにおこなってくださいね!



※ 6月分の給食費口座振替日は 7月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。