

よていこんだてひょう（小学校）

令和6年 7月

日の出町学校給食センター 小学校

| 日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー- たんぱく質 |
|---------|-----------------------------------|---|-----------------|--|---|--|--------------------|
| 1 月 | むぎごはん ＊なつやさいのかレー | むしとうもろこし ＊もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ, むぎ, あぶら, バター, こむぎ こ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, レンズ まめ, だしぶんにゅう, チーズ | にんにく, しあわせ, たまねぎ, にんじ ん, かぼちゃ, なす, ピーマン, さやい んげん, しめじ, りんご, トマト, とう もろこし, キャベツ, もやし, こまつな | 631 kcal 25.5 g |
| 2 火 | ソフトめん ミートソース | ＊キャベツソテー ヨーグルト | ぎゅうにゅう | ソフトめん, あぶら, こむぎこ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたん ぱく, レンズまめ, チーズ, ハム, ヨー グルト | にんじん, たまねぎ, セロリ, マッシュ ルーム, さやいんげん, トマトピュー レ, キャベツ, こまつな | 657 kcal 29.0 g |
| 3 水 | むぎごはん | マーポーなすどうふ ビーフンのちゅうかいため もやしナムル (ちゅうかドレ) | りんご ジュース | こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, さ とう, でんぶん, ビーフン, ごま | ぶたにく, だいずたんぱく, とうふ, レ ンズまめ, みそ | りんごジュース, なす, しあわせ, たま ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にら, にんにく, ピーマン, きくらげ, チンゲンさい, もやし | 622 kcal 20.4 g |
| 4 木 | しょくパン だいすきり チョコクリーム | コーンクリームスープ ポテトチーズオムレツ ＊ひでのトマトのラタトイユ | ぎゅうにゅう | パン, バター, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, さとう, チョコクリー ム | ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんま め, なまクリーム, どうにゅう, たま ご, ウィンナー, チーズ | にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろ こし, えだまめ, にんにく, なす, ズッ キニーニ, トマト, ピーマン, マッシュ ルーム, トマトペースト | 657 kcal 26.8 g |
| 5 金 | ごもくずし きざみのり 七タメニュー ↗ | たなばたじる ちくわのかきあげ (しょうゆ) たなばたゼリー | ぎゅうにゅう | こめ, さとう, あぶら, ごま, そうめ ん, こむぎこ, ゼリー | あぶらあげ, ちくわ, たまご, やきの り, ぎゅうにゅう, とうふ, こえび | にんじん, れんこん, さやえんどう, し いたけ, オクラ, えのき, ながねぎ, た まねぎ, みつば | 599 kcal 21.2 g |
| 8 月 | よこわりコッペパン | ＊ひでのトマトのスープ ＊とりのくのスパイスソテー ポテトカルボナーラ | ぎゅうにゅう | パン, あぶら, じゃがいも, バター | ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, な まクリーム, チーズ | にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, トマト | 571 kcal 29.8 g |
| 9 火 | クファジューシー ☆沖縄県の 郷土料理☆ | ＊いなむどうち ゴーヤチャンプルー れいとうパイン | ぎゅうにゅう | こめ, あぶら, さとう, こんにゃく, マヨネーズ, ごまあぶら | ぶたにく, こんぶ, ぎゅうにゅう, あぶ らあげ, かまぼこ, みそ, なまあげ, た まご, かつおぶし | にんじん, しいたけ, だいこん, ながね ぎ, にがうり, たまねぎ, もやし, パイ ンアップル | 602 kcal 28.1 g |
| 10 水 | はちみつしょくパン | とうがんスープ さばのタンドリーふう ＊マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) | ぎゅうにゅう | パン, はるさめ, あぶら, マカロニ | ぎゅうにゅう, とりにく, さば, ヨー グルト | とうがん, ながねぎ, しあわせ, たま ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり | 607 kcal 26.2 g |
| 11 木 | ごはん | ＊とんじる ししゃものごまてんぶら② ★1.2ねんせいはひとり1ほん ＊こまつなのおひたし (かつおぶし・しうゆ) | とうきょう ぎゅうにゅう | こめ, じやがいも, こんにゃく, あぶ ら, こむぎこ, ごま | とうきょうぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, ししゃも, かつおぶし | だいこん, にんじん, ごぼう, ながね ぎ, こまつな, キャベツ, もやし | 642 kcal 27.4 g |
| 12 金 | せわりコッペパン | イタリアンスープ ＊チリコンカン スペゲティバジリコソテー | ぎゅうにゅう | パン, パンこ, あぶら, こむぎこ, バ ター, スパゲッティ | ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チー ズ, だいすき, きんときまめ, ひよこま め, レンズまめ, ぶたにく, だいずたん ぱく | たまねぎ, にんじん, とうもろこし, しあわせ, にんにく, セロリ, マッシュ ルーム, トマトピューレ, トマト | 582 kcal 26.6 g |
| 16 火 | キムチごはん | ワンタンスープ ＊わかめサラダ (ちゅうかドレ) アイス | ぎゅうにゅう | こめ, ごまあぶら, ワンタンのかわ | ぶたにく, ぎゅうにゅう, だいずたん ぱく, わかめ, アイス | にんにく, にら, キムチ, しあわせ, に んじん, もやし, チンゲンさい, ながね ぎ, キャベツ, キュウリ, とうもろこし | 617 kcal 20.6 g |
| 17 水 | しょくパン いちごジャム | ＊ABCスープ とりのくのからあげ ピッティパンナ ✿スウェーデン料理✿ | ぎゅうにゅう | パン, マカロニ, でんぶん, あぶら, じゃがいも, バター, いちごジャム | ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ウィンナー | にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, こまつな, しあわせ, とうもろこし, グリーンピース | 592 kcal 25.4 g |
| 18 木 | ごはん | ＊やさいのみそしる なまあげのちゅうかそぼろがけ くわきわかめのきんぴら | ぎゅうにゅう | こめ, あぶら, さとう, ごま, でんぶ ん, こんにゃく | ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, な まあげ, とりにく, くわきわかめ, ぶたにく | こまつな, キャベツ, たまねぎ, ながね ぎ, しあわせ, にんにく, にら, にんじ ん, ごぼう, サヤインゲン | 607 kcal 26.4 g |
| 19 金 | しょくパン | カレーシューチー ワインナーとコーンのソテー ＊きりほしだいこんいりサラダ (ごまドレ) | ぎゅうにゅう | パン, じゃがいも, あぶら, こむぎ こ, バター, ごまドレッシング | ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ウイ ンナー | にんにく, しあわせ, にんじん, たま ねぎ, グリーンピース, マッシュルーム, りんご, えだまめ, とうもろこし, きりほ しだいこん, キャベツ, もやし, こまつな | 589 kcal 25.1 g |

・都合により献立が変更になる場合があります。

・今月の給食費は、**7月29日(月)**、8月の給食費は、**8月27日(火)**が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。

TEL 042-597-3414

= 1学期の給食最終日 =

大久野小 7月18日(木)

平井小 7月19日(金)

本宿小 7月18日(木)

日の出町 平均

25.6

学校給食摂取基準
(範囲)

(21~33)

あつ ま なつ げ す 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

なつまんぱる むか
いよいよ夏本番を迎えるとしています。暑いからと、クーラー効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

7/7 七夕 「そうめん」に込める願い

きくせい 素餅 たなばた 七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病無災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

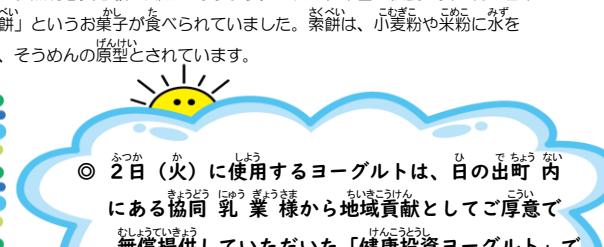
＊ 今月の日の出の野菜＊
献立表マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪
キャベツ・大根(馬場さん)…7月分すべて
トマト(野口さん)…7月分すべて



ぐださん そうめんは具沢山になると、えいよう栄養のバランスが良くなります！



力! 夏の日差しをまつぶつから!
栄養たっぷりの具沢山の具めん!



◎ ふつかかしよう 使用するヨーグルトは、日の出町内

にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で

無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」で。



強君! 味と体の方になれるよ!

熱中症 防ぐ! 星バテ!

食べてくればいいから!

ボクたちをしおかり

たの 楽しい夏にしようね!