



令和6年

7月

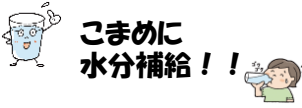


予定献立表(小学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ　　ん　　だ　　て　　名	牛乳	お　も　な　材　料　と　そ　の　働　き			一　口　メ　モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂　質
							カルシウム	食塩相当量
1月	ごはん さけのカラフルマヨネーズやき　だいずとこんぶのにもの こんさいのごまみそしる	○ だいず　こんぶ あぶらあげ　ぎゅうにゅう	さけ　みそ だいず　こんぶ あぶらあげ　ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ さといも　ごま あぶら　さとう	ピーマン　あかピーマン　きピーマン にんじん　ごぼう　だいこん　れんこん　しめじ こまつな　ねぎ　こんにやく		619kcal 29.3g 358mg	22.6g 2.0g
2火	ごはん にくだんごあまずあん　おやこに どさんこじる	○ みそ　とりにく　たまご ぎゅうにゅう　のり	にくだんご　ぶたにく みそ　とりにく　たまご ぎゅうにゅう　のり	こめ　あぶら じゃがいも ごまあぶら　さとう	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　コーン こまつな　グリーンピース	7月3日からお礼が新しくなります。 今日の味付けのりには、実業家の 渋沢栄一、女子教育家の津田梅 子、微生物学者の北里柴三郎がデ ザインされています。	626kcal 29.0g 382mg	19.5g 2.0g
3水	テーブルロールパン クラムチャウダー　メロン ペネアラピアータ	○ ベーコン あさり　チーズ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり　チーズ ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　ベシャメルソース しろいんげんまめ　しろはなまめ オリーブゆ　さとう　ペンネ	メロン　たまねぎ　にんじん コーン　パセリ　にんにく マッシュルーム　トマト	旭市産のタカミメロンです。甘味と 香りがよく、果汁たっぷりで肉厚なの が特徴です。旬の味を召し上がれ ～♪	591kcal 22.0g 368mg	22.5g 2.1g
4木	キラリもちむぎいりごはん だいずのピリからにくみそどんぐ　ウエハース トックスープ	○ だいず　みそ ぎゅうにゅう	とりにく　ぶたにく だいず　みそ ぎゅうにゅう	こめ　キラリもちむぎ ごまあぶら　トックス　あぶら さとう　ウエハース	にんじん　たけのこ　しいたけ たまねぎ　チンゲンサイ しょうが　えだまめ	 こまめに 水分補給！！	646kcal 25.7g 625mg	20.8g 2.3g
5金	ちらしごはん ぶたにくのしょうがやき たなばたすましじる	○ とうふ　かまぼこ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく　とりにく　にぼし とうふ　かまぼこ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら　ゼリー ナタデココ	しょうが　ねぎ　にんじん　しめじ　たけのこ かんぴょう　れんこん　えのきたけ　こまつな しいたけ　おうとう　パイン　みかん	7月7日は七夕です。七夕は、中国 から伝わった織姫と彦星の伝説から きていると言われています。2人 が天の川を渡って会えるようお願いを 込めました☆彡	596kcal 25.2g 404mg	19.9g 2.6g
8月	ごはん あじのアーモンドフライ　きりぼしだいこんに かぼちゃのみそしる	○ えいようだし　あぶらあげ　みそ さつまあげ　ぎゅうにゅう	あじアーモンドフライ えいようだし　あぶらあげ　みそ さつまあげ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう ごま	にんじん　だいこん　たまねぎ えのきたけ　かぼちゃ　こまつな　ねぎ しいたけ		614kcal 24.6g 426mg	19.5g 1.9g
9火	げんまいいりごはん めだまやき　ガパオライスのぐ とうがんスープ	○ ぶたにく　とりにく ぎゅうにゅう	めだまやき ぶたにく　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　はつがげんまい あぶら　マロニー でんぶん　さとう	にんじん　えのき　とうがん　バジル チンゲンサイ　ねぎ　にんにく　たまねぎ たけのこ　ピーマン　あかピーマン	ガパオは、鶏肉をバジルと オイスターソースで炒めた タイの屋台料理では 定番メニューです。	599kcal 25.3g 270mg	21.1g 2.4g
10水	はいがパン クリーミーコロッケ　アーモンドサラダ コーンポタージュ	○ スキムミルク ぎゅうにゅう	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン　クリーミーコロッケ あぶら　じゃがいも　ポターージュ アーモンド　ドレッシング	たまねぎ　にんじん　コーン パセリ　きゅうり キャベツ　あかピーマン	アーモンドには、若返りのビタミンとも よばれるビタミンEや、おなかの調子 を整える食物せんいが多く含まれて います。	624kcal 21.9g 347mg	26.5g 2.2g
11木	ごはん いかのてりやき　にくじゃが なめこじる	○ とうふ　みそ　わかめ　ぶたにく なまあげ　ぎゅうにゅう　ヨーグルト	いか　おしゃべりみそ　えいようだし とうふ　みそ　わかめ　ぶたにく なまあげ　ぎゅうにゅう　ヨーグルト	こめ　ごまあぶら　ごま さとう　あぶら じゃがいも　さとう	しょうが　ねぎ　にんじん だいこん　なめこ　こまつな しいたけ　たまねぎ　こんにやく		597kcal 29.6g 546mg	13.8g 2.3g
12金	ちゅうかめん ジャージャーめんのぐ はなやさいサラダ	○ だいず　みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず　みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　ごまあぶら さとう　でんぶん ドレッシング　ゼリー	にんにく　しょうが　しいたけ　にんじん たけのこ　たまねぎ　なら　ねぎ ブロッコリー　カリフラワー　コーン	★ジャージャー麺の食べ方★ ①麺に具をかけます。 ②よ～く混ぜて ③めしあがれ♪	666kcal 27.3g 304mg	22.5g 3.0g
12日の中華めんは、給食センターで調理して食缶に入れ提供します。丼ぶりに盛り付けて食べましょう。								
16火	ごはん さばのごまだれやき　ひじきに とうふとわかめのみそしる	○ あぶらあげ　わかめ　とりにく ひじき　だいず　なまあげ　ぎゅうにゅう	さば　えいようだし　とうふ　みそ あぶらあげ　わかめ　とりにく ひじき　だいず　なまあげ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう ごま あぶら	にんじん　だいこん ねぎ　いんげん れんこん　こんにやく	さばは、煮る、焼く、揚げるなど様々 な調理方法で食べられる魚です。 今日はしょうゆダレとごまをつけて焼 きます。	660kcal 27.3g 426mg	27.9g 2.2g
17水	ソフトフランスパン とりにくのオーロラソース ポトフ	○ ウインナー ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン　でんぶん　こむぎこ　あぶら バター　ベシャメルソース　オリーブゆ じゃがいも　さとう　プラマンジェふうデザート	たまねぎ　にんじん　セロリー　キャベツ ブロッコリー　にんにく　なす　トマト ズッキーニ　きピーマン　あかピーマン	オリパワ開催地まで イチ給! 7月は、今年の開催地【フランス】です。 フランス料理は世界三大料理のひとつ です。フランス料理を食べて応援し よう！	665kcal 26.4g 360mg	30.9g 2.6g
18木	キラリもちむぎいりごはん ポークカレー　れいとうみかん チーズサラダ	○ スキムミルク ぎゅうにゅう	ぶたにく　チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ　キラリもちむぎ あぶら　じゃがいも カレールウ　ドレッシング	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　ブロッコリー あかピーマン　きゅうり　みかん	7月最後の給食は、大人気のカ レーライスです。暑さに負けないよ う、しっかり食べましょう。	637kcal 22.8g 348mg	20.5g 2.0g
*6月より献立食品調査表(アレルギー表)は、幼小中統一にしています。						*材料の都合により		
*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。						献立を変更することがあります。		
よくかんで食べるようにしましょう。								
*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。								
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。								
*米は、市内産を使用します。								
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。								
基準栄養量						エネルギー	650kcal	
						たんぱく質	21～32g	
						脂　質	14～21g	
						カルシウム	350mg	
						食塩相当量	2.0g	
						エネルギー	626kcal	
						たんぱく質	25.8g	
						脂　質	22.1g	
						カルシウム	397mg	
						食塩相当量	2.3g	

*7月分の給食費の引き落としは、7月31日(水)です。口座の確認をお願いします。

9月予定献立表

3火	キラリもちむぎいりごはん マーボー豆腐 パンバンジー	○ とりにく ギョウザ	ぶたにく とうふ とりにく ギョウザ	こめ キラリもちむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング あんにんデザート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり あかピーマン	9月は3日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせしま す。 ※献立が変更となる場合がありま す。
----	----------------------------------	-------------------	--------------------------	---	--	---