



7月10日(月) ~ 7月16日(日)

予約票提出: 6月16日(金) 2時間目の休み時間まで

<p>10 (月)</p>	<p>☆旧2-7MHさんの献立☆ ●ごはん ▲さけの南部焼き(岩手県の郷土料理) ■ひじきと大豆のサラダ ◆たまごスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 36.5g】 【脂質 29.7g】 【食塩相当量 1.8g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ 酒 しょうゆ みりん 三温糖 ごま ■ひじき しょうゆ 三温糖 酒 みりん にんじん 青大豆 キャベツ コーン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう ◆卵 こまつな にんじん しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>11 (火)</p>	<p>●ミルクロール ▲鶏肉のレモンソースかけ ■のり塩ポテト ◆コーンスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 37.0g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●ミルクロール ▲とり肉 しょうゆ 酒 しょうが レモン果汁 酢 三温糖 塩 パセリ ■じゃがいも 油 塩 こしょう あおのり ◆クリームコーン コーン たまねぎ パセリ コンソメ 塩 こしょう サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 生クリーム ▼牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>12 (水)</p>	<p>●ごはん ▲すずきの塩焼き ■変わり五目豆 ◆みそ汁 ▼冷凍りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 816kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 23.8g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●米 麦 ▲すずき 塩 酒 しょうゆ ■じゃがいも 油 とり肉 青大豆 にんじん こんにゃく 干しいたけ くり しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ごま油 ◆こまつな 豆腐 だいこん ぶなしめじ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>13 (木)</p>	<p>●ごはん ▲ししやものバリバリ揚げ ■千草和え ◆豆腐のみそ汁 ▼冷凍ピーチ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲ししやも しその葉 ぎょうざの皮 油 ■キャベツ にんじん もやし こまつな きくらげ 油揚げ ごま 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ◆豆腐 こまつな 卵 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼もも ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>14 (金)</p>	<p>●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■夏野菜の南蛮漬 ◆湯葉のたまご入りすまし汁 ▼グレープフルーツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 レモン果汁 しょうゆ 塩 でんぶん 米粉 油 ■きゅうり なす にんじん きくらげ 塩 三温糖 しょうゆ ごま油 とうがらし 酢 ◆卵 こまつな にんじん ゆば ふ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼グレープフルーツ ○牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>

7月17日(月) ~ 7月23日(日)

<p>17 (月)</p>	<p style="text-align: center;">海の日</p> 	
<p>18 (火)</p>	<p>●ポークカレーライス ▲柚子ぼん酢サラダ ■みかんクレープ ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 中濃ソース 赤ワイン 粉乳 カレー粉 チャツネ カレールウ ▲わかめ コーン キャベツ しょうゆ ゆず果汁 みりん ■クレープ ◆牛乳</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>19 (水)</p>	<p style="text-align: center;">大掃除 給食の実施はありません</p>	
<p>20 (木)</p>	<p style="text-align: center;">終業式 給食の実施はありません</p> <p style="text-align: center;">夏休みに家族の食事をつくろう</p> <p>夏休みは家族の食事をつくってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。</p> 	

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%