

7月3日(月)

～ 7月9日(日)

提出日

6月14日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
3 (月)	<p>●中華丼 ▲きびなごカリフライ ■春雨サラダ ◆わかめスープ ▼クラッシュゼリーポンチ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 36.9g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 豚肉 いか えび うずら卵 なると あさり キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン きくらげ しょうが サラダ油 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲きびなごカリフライ 油 ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ◆かにかまぼこ 豆腐 こまつな ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼アセロゼリー もも缶 みかん缶 りんご缶 ○牛乳</p>	給食 弁当
4 (火)	<p>●フィッシュバーガー ▲フライドポテト ■コーンサラダ ◆きのこと卵のスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 791kcal】 【蛋白質 34.8g】 【脂質 32.3g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●サンドパン ほき こしょう 白ワイン 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 中濃ソース ▲じゃがいも 油 塩 ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 たまねぎ ◆卵 たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ えのきたけ(ほくし) あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ でんぶん ▼オレンジ ○牛乳</p>	給食 弁当
5 (水)	<p>●ごはん ▲さばの塩焼き ■ゆかり和え ◆きんぴらごぼう ▼呉汁 ○冷凍みかん △牛乳</p> <p>【エネルギー 816kcal】 【蛋白質 33.9g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲さば 塩 酒 みりん ごま ■キャベツ かぶ もやし きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ◆ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ サラダ油 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ごま とうがらし ▼大豆 じゃがいも たいこん にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○冷凍みかん △牛乳</p>	給食 弁当
6 (木)	<p>●チリコンカン ▲いかくンサラダ ■アルファベットスープ ◆ココアアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 869kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 23.8g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 たまねぎ カレー粉 こしょう サラダ油 豚肉 大豆 レッドキドニービーン じゃがいも にんじん マッシュルーム ビーマン セロリー 塩 にんにく パプリカ チリパウダー 赤ワイン トマトピューレー ケチャップ トマト ハヤシルウ チリソース 中濃ソース 小麦粉 バター 豚鶏スープ ▲かぶ キャベツ にんじん きゅうり いかくン製 塩 こしょう 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ■マカロニ たまねぎ にんじん こまつな コーン セロリー 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ ◆アーモンド 砂糖 きな粉 ココア ▼牛乳</p>	給食 弁当
7 (金)	<p>●冷やし中華 ▲シュガードーナツ ■トックスープ ◆天の川ゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 814kcal】 【蛋白質 30.1g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●中華めん ハム かにかまぼこ 卵焼き もやし きゅうり わかめ ごま しょうが にんにく しょうゆ 酢 砂糖 酒 甜麺醬 ごま油 豚鶏スープ ▲タマゴドーナツ 油 グラニュー糖 ■トックリ肉 たけのこ にんじん こまつな あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆ナタデココ チョコレート こんにゃくゼリー クールゼリー ▼牛乳</p>	給食 弁当

お知らせ

給食のストローレスへの「移行期間」は7月18日までです。
9月4日から「全校ストローレス実施」となります。
ご了承ください。
* 乳アレルギー対応(開封による乳の飛散防止)の目的で、一部提供予定です。

また、食事マナーが気になる方については、9月から割れないコップをご家庭から持参し、牛乳を移し替えて飲むことが可能です。

- コップの持参を希望する場合の注意点 ●
- ・コップは必ず毎日持ち帰り、ご家庭で洗浄・乾燥してください。
- ・コップは清潔な袋に入れ、衛生管理に十分気をつけてください。
- ・コップ持参希望の方は、7月中に担任へお伝えください。

7月10日(月)

～ 7月16日(日)

給食メニュー		
10 (月)	<p>●じゃこと枝豆のごはん ▲肉じゃが ■小松菜ののり和え ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 15.9g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●米 麦 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ えだまめ ごま ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん 干しいたけ しょうゆ 塩 三温糖 酒 みりん かつおぶし えだまめ ■こまつな もやし にんじん のり しょうゆ みりん ◆ふえのきたけ わかめ ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	給食 弁当
11 (火)	<p>●ピザトースト ▲チキンと野菜のコンソメ煮 ■ごまサラダ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 785kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 30.5g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●食パン ベーコン たまねぎ ビーマン マッシュルーム おろしにんにく サラダ油 こしょう ローリエ ピザソース トマトピューレー チーズ ▲とり肉 ウインナー うずら卵 いんげん豆 じゃがいも たいこん にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ コーン あさり しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 ごま ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>	給食 弁当
12 (水)	<p>●ごはん ▲赤魚の煮付け ■かんぴょうのごま酢あえ ◆いもの子汁 ▼アーモンド白玉 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 18.3g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲あかうお しょうゆ 砂糖 みりん オレンジピューレ しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく ■かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆豆腐 油揚げ さといも こまつな にんじん ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼白玉 黒砂糖 砂糖 アーモンド ○牛乳</p>	給食 弁当
13 (木)	<p>●冷やしたぬきうどん ▲味噌焼きおにぎり ■ちくわの磯辺揚げ ◆ししゃものカレー揚げ ▼みかんクレープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 26.0g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●うどん てんぷら粉 油 かにかまぼこ 卵焼き わかめ こまつな もやし きゅうり しょうゆ 酒 みりん 砂糖 こんが かつおぶし ▲米 白みそ しょうゆ みりん 酒 ■ちくわ てんぷら粉 あおのり 油 ◆ししゃも 酒 てんぷら粉 カレー粉 油 ▼みかんクレープ ○牛乳</p>	給食 弁当
14 (金)	<p>●マーボー丼 ▲拌三絲 ■中華風コーンスープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 893kcal】 【蛋白質 41.7g】 【脂質 26.2g】 【食塩相当量 3.8g】</p> <p>●米 麦 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ なら 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 三温糖 酒 甜麺醬 豆板糖 ごま油 でんぶん 豚鶏スープ ▲ハム はるさめ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ■とり肉 卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ でんぶん ◆オレンジ ▼牛乳</p>	給食 弁当

夏休みも！！
生活習慣をととのえよう

食事 運動 休養



7月17日(月)

～ 7月18日(火)

給食メニュー		
17 (月)	<p>海の日</p>	給食 弁当
18 (火)	<p>●夏野菜ビーフカレー ▲ツナサラダ ■コンソメスープ ◆メロン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 879kcal】 【蛋白質 30.1g】 【脂質 33.4g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん かぼちゃ えだまめ あさり セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 バター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック カレー粉 チョップ ウスターソース ケチャップ しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 塩 こしょう レモン果汁 砂糖 ■キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム セロリー 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆メロン ▼牛乳</p>	給食 弁当

18日(火)は、1学期の給食最終日です。
楽しい夏休みをお過ごしください。

食材料の都合により変更に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 ※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%