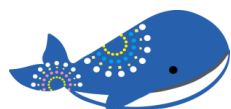


7月 献立表

平成29年

宝立小中学校（中）

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3(月)	麦ごはん 牛乳 いり鶏 団子汁 かぼちゃプリン	牛乳 とりもも肉 こうやど うふ にぎす たまご とう ふ	にんじん れんこん ごぼう ししいたけ さやいんげん たけのこ えのき ねぎ かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも こ んにゃく あぶら さとう かたくりこ	835	37.1	16.8	3.1
4(火)	ごはん 牛乳 なすの肉味噌和え パンサンスー 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 ぶたひき肉 ハム た まご とうふ ベーコン	なす ビーマン しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん チンゲン サイ えのき ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	904	28.9	31.1	2.7
5(水)	麦ごはん 牛乳 春巻き ラーメンサラダ トマト入り野菜スープ	牛乳 ささみ	にんじん キャベツ きゅうり トマト こまつな たまねぎ	こめ むぎ はくりきこ あ ぶら めん ごま マヨネー ズ	790	22.9	21.3	3.2
6(木)	ゆかりそばろごはん 牛乳 切干しサラダ 厚揚げともやしのみそ汁 さくらんぼ	牛乳 とりひき肉 ひじき シーチキン あつあげ	ゆかり きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし えのき ね ぎ さくらんぼ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	747	27.0	19.2	2.8
7(金)	麦ごはん 牛乳 かき揚げ キャベツと油揚げの甘酢和え キラキラ七塔そうめん汁	牛乳 ちくわ たまご あぶ らあげ とりもも肉 かまぼ こ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな パプリカ オクラ	こめ むぎ さつまいも は くりきこ あぶら さとう そうめん	977	31.4	26.9	3.1
10(月)	ギムタクごはん 牛乳 もやしのナムル とろっとみそ汁 すいか	牛乳 ぶたもも肉 とうふ	だいこん ねぎ こまつな もやし きゅ うり にんじん なめこ すいか	こめ むぎ あぶら こま ながいも	755	26.0	15.8	3.0
11(火)	ごはん 牛乳 イワシの蒲焼風 酢みそ和え 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 いわし あおのり い か わかめ とうふ	しょうが きゅうり こまつな しめじ たまねぎ	こめ かたくりこ はくり きこ あぶら さとう ごま	815	30.6	22.3	2.7
12(水)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 オクラの梅肉和え バナナ	牛乳 牛もも肉 とうふ か つおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ えの き オクラ うめぼし パナナ	こめ しらたき ふ あぶら さとう	832	30.1	17.9	3.1
13(木)	麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 彩り和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば かにふうみかま ぼこ あつあげ	しょうが にんじん キャベツ こまつ な たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	858	34.0	22.8	3.1
14(金)	シーフードピラフ 牛乳 コンソメジュリアン フルーツポンチ	牛乳 えび いか ベーコン	たまねぎ パプリカ コーン グリン ピース マッシュルーム えのき ねぎ にんじん セロリ キャベツ みかん も も パインアップル てんぐさ	こめ むぎ あぶら マーガ リン さとう	746	25.9	15.2	2.4
18(火)	麦ごはん 牛乳 だしまきたまご 昆布の金平 いもとわかめのみそ汁	牛乳 たまご ぶたもも肉 わかめ こんぶ	こんぶ にんじん ごぼう えだまめ た まねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも	747	23.8	17.4	2.3
19(水)	麦ごはん 牛乳 サクサクチキン 南瓜と大豆のサラダ レタススープ	牛乳 とりむね肉 たまご だいず ハム チーズ ベー コン	かぼちゃ きゅうり レタス もやし え のき コーン	こめ むぎ はくりきこ コーンフレーク あぶら マヨネーズ	933	33.8	32.3	2.9
20(木)	ナン 牛乳 バターチキンカレー グリーンサラダ シュワフルーツ	牛乳 とりむね肉 ヨーグル ト 生クリーム ハム	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	ナン バター あぶら	1009	41.7	52.7	5.6
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	23~ 27g	3.0未満
					栄養基準量			



夏休み challenge（チャレンジ）

家族のための食事づくりをしてみましょう



夏休み中は、家族のために食事づくりをしてみませんか？ 自分のできる範囲内で献立を決めて、買い物、調理、後片づけまでを行ってみましょう。

家族のことをいろいろ考えて、どんな料理をつくったらいいのかを計画してみましょう。また、つくった料理を家族一緒に食べると楽しいひと時をすごすことができます。ぜひ、チャレンジしてみましょう。

体力アップメニューに +αして・・・

夏休み中は、体力アップメニュー作りにチャレンジしますね！ 家族分をつくって、その試作をぜひ試食してもらいましょう。

アドバイスをもらったら、ぜひ改良版もつくってみましょう。

体力アップメニューにごはんや汁物などを1～2品つけたせば「1食」が完成☆するよ！

＝ 保護者の方へ ＝

いつも、食育活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。7月分の給食費が**8月1日**に引き去りとなります。残高不足にご注意くださいますようお願いいたします。