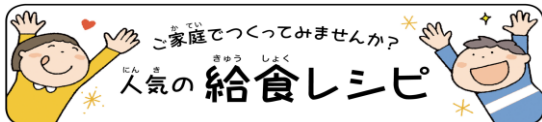


* 7月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて名	エネルギー kcal	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>今月予定している地場産物は… 「玉ねぎ きゅうり、トマト、なす、ピーマン、しいたけ、じゃがいも、大豆、お米、米粉、いか、さわか、とびうお」です。 今月のおさかな給食は、『とびうお』です。16日に予定しています。</p> </div>				揚げパン	エネルギー	いかのパエリア	エネルギー
	P:たんぱく質					牛乳	735kcal	牛乳	755kcal
	F:脂質					みそ煮込みうどん	P: 29.8g	能登の恵みサラダ	P: 28.3g
	食塩					切干大根のごまマヨネーズ	F: 29.9g	トマトとレタスの卵スープ	F: 20.4g
熱や力の元になる食品						パン うどん さとう 油 マヨネーズ		ごはん さとう かたくり粉 ぐずきり	
体をつくる食品						ごま		大豆バター 油 ごま	
体の調子を整える食品						きな粉 とり肉 油あげ ツナ缶 牛乳		とり肉 いか ハム たまご わかめ 牛乳	
						にんじん こまつな しいたけ 切干大根		にんじん ピーマン トマト にんにく	
						キャベツ きゅうり ねぎ		しめじ きゅうり コーン レタス しいたけ	
5日		6日		7日 七夕		8日		9日	
わかめごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	散らしずし・牛乳	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	802kcal	牛乳	857kcal	星のコロッケ	928kcal	牛乳	857kcal	牛乳	815kcal
太きゅうりのそぼろあんかけ	P: 34.4g	若鶏のごまからめ	P: 30.7g	ミニトマト	P: 27.8g	ポークビーンズ	P: 29.2g	魚のマリネ	P: 33.2g
冷しゃぶサラダ	F: 22.8g	ひと塩野菜	F: 29.0g	七夕そうめん	F: 26.9g	ひじきのマリネ	F: 20.5g	ホロホロあえ	F: 26.2g
	食塩: 2.9g	めった汁	食塩: 1.8g	七夕デザート	食塩: 4.0g	フルーツ	食塩: 2.0g	なめこ汁	食塩: 2.6g
ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま		ごはん 米粉 じゃがいも こんにゃく 油 ごま		ごはん さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 豚脂 そうめん でん粉		ごはん じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油	
とりひき肉 油揚げ 大豆ミンチ ぶた肉 牛乳		とり肉 ぶた肉 焼どうふ 牛乳		油あげ たまご とり肉 ぶた肉 かまぼこ 牛乳		ぶた肉 大豆 ハム ひじき 牛乳		さわら切身 たまご どうふ 牛乳	
にんじん えのきだけ しょうが きゅうり キャベツ もやし コーン		にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ		にんじん ミニトマト オクラ かんぴょう しいたけ 玉ねぎ		にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン パナナ		にんじん こまつな パプリカ 玉ねぎ キャベツ なめこ ねぎ	
12日		13日		14日		15日		16日 おさかな給食「とびうお」	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	豚どん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん・牛乳	エネルギー
牛乳	849kcal	牛乳	825kcal	牛乳	806kcal	牛乳	770kcal	とびうおフライ	848kcal
タンダーリーチキン	P: 32.0g	ジャージャン豆腐	P: 30.7g	もやしの甘酢あえ	P: 33.5g	冷やし中華	P: 33.4g	タルタルソースがけ	P: 31.7g
枝豆ポテトサラダ	F: 25.9g	きゅうりのナムル	F: 29.0g	みそ汁	F: 21.9g	揚げぎょうざ	F: 27.1g	ポイル野菜	F: 26.3g
チンゲン菜のスープ	食塩: 2.4g	フルーツ	食塩: 3.0g		食塩: 3.3g	ブロッコリーのおかかあえ	食塩: 4.9g	かぼちゃのみそ汁	食塩: 2.3g
ごはん 米粉 じゃがいも 油 マヨネーズ		ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 ごま		パン 中華めん 豚脂 でん粉 さとう 小麦粉 ごま ごま油		ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油	
とり肉 ハム 絹ごしどうふ ヨーグルト 牛乳		厚揚げ ぶた肉 牛乳		ぶた肉 ちくわ 油あげ わかめ 牛乳		ぶた肉 ハム たまご かつお節 大豆ミンチ		とびうお開き たまご 油あげ 牛乳	
にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり しいたけ コーン		にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ はくさい きゅうり オレンジ		にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきだけ		にんじん ブロッコリー きゅうり もやし キャベツ にら しょうが		パセリ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ	
19日		20日		<div style="text-align: center;">  <p>七夕</p> <p>7月7日は、七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「彦星（わし座のアルタイル）」と「織姫（こと座のベガ）」が、年に1度だけ会うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りつけたり、「そうめん」を食べたりします。 「そうめん」には、健康への願いが込められています。また、天の川に見立てているなどとも言われます。給食でも、<u>七夕メニュー</u>の予定です。</p> </div>					
ごはん	エネルギー	夏野菜カレー	エネルギー						
牛乳	823kcal	牛乳	983kcal						
じゃがいもの煮つけ	P: 28.3g	フルーツカクテル	P: 28.7g						
かみかみサラダ	F: 17.3g		F: 25.7g						
ヨーグルト	食塩: 2.2g		食塩: 2.7g						
ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 油 マヨネーズ		ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油							
とり肉 さきいか ヨーグルト 牛乳		ぶた肉 チーズ 牛乳							
にんじん いんげん たけのこ しいたけ		かぼちゃ にんじん 玉ねぎ スッキーニ しょうが							
ごぼう 切干大根 きゅうり コーン		にんにく なす りんご バイン缶 みかん缶 もも缶							

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。



かみかみサラダ

材料4人分

ごぼう 100g、キャベツ 60g、きゅうり 50g、にんじん 20g、コーン 30g、(こがね)さきいか 20g、マヨネーズ30g(大さじ2) 塩こしょう 少々

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、しょうゆ、さとうでうすく煮て冷ましておく。
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め半月切り、にんじんはせん切り コーンをそれぞれゆでて冷ましておく。
- ③さきいかは2cmほどの長さに切る。
- ④②の野菜の水気をしぼり、さきいかとごぼうを混ぜ、マヨネーズ、塩こしょうを加えてあえる。



しじつ ^{きとう} ^{しよくえん}
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
き
気をつけよう!

つつい食べ過ぎて
しまいがちなものに
多い、これらの成分
をとりすぎないよう
にしましょう。成分
のチェックには食品
表示が役立ちます。