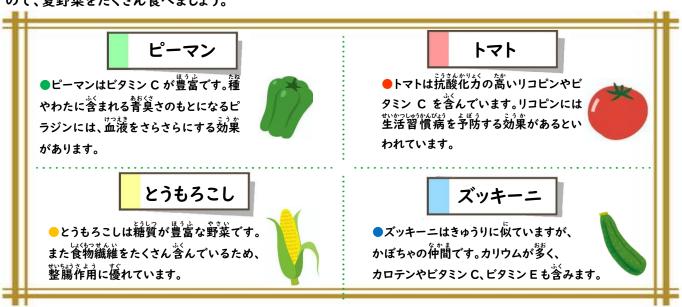
7月 給食だより



令和5年7月 津幡町立太白台小学校

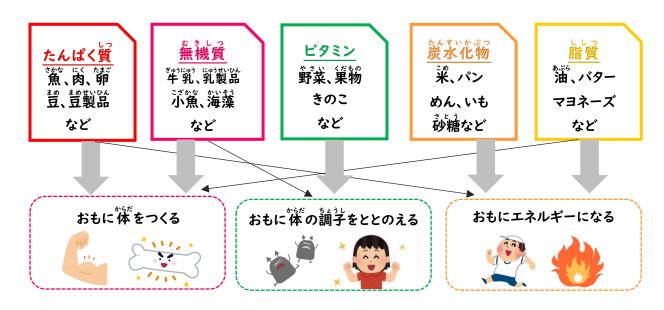
夏が筍の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって | 年中食べられますが、筍はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



暑い夏こそ ※養バランスを大切に

ごだいえいょうそ し 五大栄養素を知ろう

後路に答まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。徐に吸収されると堂に3つの働き(体をつくる、徐の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな後路を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



令和 5 年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表 津幡町

В	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3	ぶたどん (ごはん)		米、白麦				
	(具)	豚肉	サラダ油、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな、しょうが	616	26.1	17.4
月	あまずずけ	(4) 一	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし			
	とうふとなめこのみそ汁	絹ごし豆腐、ふかし、みそ	N/	なめこ、たまねぎ、ねぎ 			
4	ごはん	かたくたいわり	米				
14	いりこフライ★	かたくちいわし	パン粉、小麦粉、さとう、うるち米、大豆油		654	25.7	22.5
火	きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とうがんのそぼろに		さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま サラグカーでもごと、 さとう	切十人候、こま Jな、にんしん とうがん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが			
	ミルクロール	鶏肉、あつあげ 脱脂粉乳	サラダ油、でんぷん、さとう 小麦粉、マーガリン	とうかれ、たまねさ、にんしん、こんにゃく、えたまめ、しょうか			
5	フライドチキン	鶏肉	でんぷん、大豆油				
7k	グリーンサラダ	大河へ	さとう、サラダ油	 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	665	26.4	28.9
3,	かぼちゃのポタージュ	 ベーコン、牛乳	サラダ油、米粉、バター	たまねぎ、かぼちゃ			
	ごはん		米	7.C&14.C(7.1&9.0			
6	とびうおのフライ	飛び魚、鶏卵	小麦粉、パン粉、大豆油				
*	ゆかりあえ	716 C 7111 Aug P	3.52450 7 12 450 7 1276	だいこん、にんじん、きゅうり、赤しそ	609	24.8	15.0
1,1	さわにわん	豚肉		たけのこ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、みつば			
	ごはん	134/23	米	Library Roberts, Enote, or old			
7		5	であがいも、豚脂、さとう、パン粉、	+++++			
	星のコロッケ	鶏肉、豚肉	小麦粉、植物油脂、水あめ、でんぷん	たまねぎ、にんにく、しょうが	000	0.4.0	47.4
金	野菜いため 七夕献立		サラダ油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にんじん	692	24.9	17.4
	ひやむぎ	かまぼこ	冷や麦、さとう	きゅうり、干ししいたけ、ねぎ			
	デザート(七タゼリー)	寒天	さとう、水あめ、粉末油脂	レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁			
10	むぎごはん		米、白麦				
	あらびきウインナー	豚肉	豚脂、水あめ、さとう		648	24.5	20.1
月	かいそうサラダ	海草ミックス	サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	040	24.0	20.1
	夏野菜のカレー	豚肉	サラダ油、カレールウ	にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 トマト、たまねぎ、にんじん、プルーン、りんご			
11	ビビンバ (ごはん)		米、白麦				
''	(具)	豚肉、大豆ミート	サラダ油、さとう、ごま油	にんにく、にんじん、もやし、切干大根、こまつな			
火	焼きギョーザ	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉	豚脂、小麦粉、でんぷん、植物油脂、さとう	キャベツ、たまねぎ、にら	636	22.8	16.0
	はるさめスープ	鶏肉	はるさめ	にんじん、干ししいたけ、キャベツ、たまねぎ			
	くだもの(れいとうみかん)			みかん			
	米粉ミルクロール	脱脂粉乳	米粉、小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン				
12	チキンナゲット	鶏肉、おから、大豆たん白	さとう、パン粉、でんぷん、小麦粉、米粉、 クラッカー粉、なたね油、バーム油、大豆油		707	007	000
ماد	シーンファー ミートスパゲッティー	豚肉、大豆ミート	スパゲッティ、サラダ油	 にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト	727	26.7	22.9
<i></i>	フルーツのゼリーあえ		さとう	パイナップル、みかん、黄桃、白桃			
	ハムピラフ	ロースハム	米、バター、サラダ油	たまねぎ、ピーマン			
13	ハムこう いかリングフライ★	いか、大豆たん白、全卵	パン粉、小麦粉、大豆油	1/28/1821 47			
*	キャベツのソテー	V 1/3 C /\ \(\Delta / \C / \) \(\Delta / \C / \Delta / \C / \Delta / \C / \Delta / \C / \Delta / \D	サラダ油	キャベツ、もやし	653	23.2	22.7
-1,	マカロニスープ		マカロニ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ			
	ごはん		*				
14	さばのカレーあげ	さば	でんぷん、大豆油	にんにく			
金	きんじそうのすのもの	かまぼこ	さとう	金時草、キャベツ、にんじん	650	26.1	22.3
	夏のとん汁	豚肉、みそ	ごま油	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
10	ごはん 小笠原諸島献立		*				
18	ピーマカ風	ホキ	でんぷん、大豆油、さとう、サラダ油	にんにく、たまねぎ			
火	きゅうりともやしのごまずあえ	うすあげ	さとう、ごま	きゅうり、もやし、にんじん	664	19.6	20.2
	ダンプレン	鶏肉	白玉団子	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな			
	デザート(レモンゼリー)		さとう、水あめ	レモン果汁			
10	ミルクロール	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン				
19	キャベツメンチカツ	豚肉、鶏肉	パン粉、小麦粉、植物油脂、でんぷん、 大豆油、さとう	キャベツ			
	ラタトゥイユ			なす、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、	656	24.6	34.6
水		07.	さとう、オリーブ油 	黄ピーマン、にんにく			
	レタスのスープ	豚肉	N/	レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ			
20	ではん	頭内 ちものり ナラ	米	1 5 5 1°	605	104	20.0
	鶏肉と大豆の磯香和え	鶏肉、あおのり、大豆	でんぷん、大豆油	しょうが	685	18.1	30.6
木	冷やしうどん	かまぼこ	うどん、さとう	にんじん、ねぎ、干ししいたけ			

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	658kcal	14.7%	30.6%	384mg	3.4mg	235μg	0.56mg	0.56mg	34mg	4.2 g	2.3 g	81mg	2.7mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200 μ g	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5 g	2.0g	50m g	2.0mg