

令和6年



# 7月の給食だより



高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そつ 無機質	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
1月	ごはん ぎゅうにゅう トマトカレースープ	ウイナー とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	577
	オムレツ スイートコーンサラダ	たまご				でんぷん さとう	あぶら コーンクリーム ドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくつみれじ	あぶらあげ さんしょくつみれ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん		
とりてんぷら じゃがいものあおりのあえ		あおりの		とうもろこし	こむぎこ でんぷん	あぶら		
ごはん ぎゅうにゅう サンラータン	とりにく たまご なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だげのこ しいたけ にんにく たまねぎ	ごはん はるさめ でんぷん	ごまあぶら あぶら	573	
おからしゅうまい(2こ) ちゅうかサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく おから だいす			トウモロコシ にんじん もやし きくらげ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
ツイストパン ぎゅうにゅう あいちのめくあじわいライオン	とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン あおじそ トマト	たまねぎ なす エリンギ セロリ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら		654
ハムステーキ なついろフルーツミックス	ぶたにく とりにく			もも パインアップル ナタデココ	でんぷん さとう	ごまあぶら		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>7月7日は「七夕」</p> <p>ほしがた た もの つか ~星形の食べ物が使われています。いくつあるかな?~</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>								
5金	ごはん ぎゅうにゅう そうめんしる	ほしがたかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん そうめん ぶ		651
	ほしがたミンチカツ	ぶたにく			さとう こむぎこ でんぷん こめこ パンこ	あぶら		
	かんてんサラダ		かんてん		きゅうり キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング		
	たなばたゼリー					たなばたゼリー		
8月	ごはん ぎゅうにゅう なつマーボー	ぶたひきにく だいす とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン あかピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	677
	しそいりとりはるまき	とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	
	パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	ピーフン さとう	ごまあぶら	
9月	わかめごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ		ぎゅうにゅう わかめ			むぎごはん		592
	こんさいりやくだんご(2こ) キャベツチャンプルー	とりにく		にんじん チンゲンサイ	とうがん えだまめ とうもろこし しょうが たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
		ぶたにく こうやどうふ かつおぶし		にら	キャベツ もやし		ごまあぶら	
10水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのスタミナどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	679
	なないろのみそしる	なまあげ あかみそ あわせみそ	わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん なす	さつまいも		
	いろどりやさいあげ(2こ)	とうふ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		1人あたり (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物 脂質		
11 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう なつやさいのコンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ えだまめ とうがん とうもろこし マッシュルーム	ミルクロールパン		581
	デミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	どうにゅうバター	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう クリームコンソメスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん	じゃがいも	693
	カリカリフライドチキン	とりにく			にんにく	でんぷん げんまい	あぶら	
	カラフルビーンズサラダ	だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ			キャベツ きゅうり		サウザン ドレッシング	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう うめチキンカレー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ うめ しょうが にんにく	ごはん	じゃがいも	672
	えだまめコロッケ				たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
	ハムソテー	ハム		ピーマン	キャベツ たまねぎ		どうにゅうバター	
	セレクトデザート	いちごアイス・ソーダかきごおり・ヨーグルトふうクレーブのなかからひとつをえらび						
17 水	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそ煮	なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	ごはん		624
	おこのみやきふうつくね	とりにく かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう		
	やさいのしおこうじいため	とりにく ひきにく ちくわ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
18 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ねぎおラーメンスープ	ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しろねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	585
	ちゅうかあつやきたまご	たまご かに			たけのこ しいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら	
	パンパンジーふうサラダ		かんてん		キャベツ きゅうり とうもろこし		パンパンジー ドレッシング	
	ひとくちようなしゼリー							



まいつき 毎月19日は

にち 『食育の日』



おしらせ

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

夏休みを元気に過ごすための食生活 5つのポイント



- Point ① 朝ごはんを食べて一日をスタート
- Point ② 食事は一日3食 バランスよくとる
- Point ③ おやつは食べる量と時間に注意
- Point ④ 冷たい食べ物や飲み物のとりすぎに注意
- Point ⑤ 夏野菜を食べよう



7月16日(火)は、セレクトデザートです。3つのデザートの中から選んだものを食べます。

- ① いちごアイス (53kcal)
- ② ソーダかき氷 (31kcal)
- ③ ヨーグルト風クレーブ (92kcal)



9月は4日(水)から給食が始まります