



7月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

楽しい給食時間にしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体をたくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (無ゆ力になる)	
1	木			ごはん	ごもくそばろ ツナとこまつなのレモンあえ けんちんじる かくチーズ	たまご とりにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ チーズ	にんじん しいたけ しょうが こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	671 31.4 21.8 2.1
2	金			(ごはん)	ハヤシライス かぼちゃとまめのサラダ メロン	ぎゅうにく だいず ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく かぼちゃ きゅうり えだまめ グリーンピース トマト メロン	こめ じゃがいも バター さとう ドレッシング マヨネーズ ハヤシルウ	669 22.7 19.9 2.0
5	月			ごはん	かにたまのあますあんかけ わかめとほろさめのちゅうかサラダ マーボーどうふ	たまご かにかまほこ わかめ ハム とうふ ふたにく	きゅうり コーン にんじん ねぎ だけのこ いら しいたけ にんにく しょうが グリーンピース	こめ さとう かたくりこ はるさめ サラダあぶら	677 30.8 20.7 2.6
6	火		セレクト きゅうしょく	ごはん	セレクトきゅうしょく A: しろみさかなフライ (タルタルソース) B: チキンなんばん (タルタルソース) いりどうふ たまねぎとじゃがいものみそしる	ホキ とりにく ふたにく とうふ たまご なると あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ だけのこ ねぎ チンゲンサイ だいこん えのきだけ たまねぎ にんにく しょうが パセリ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	648 27.9 21.2 2.2
7	水		たばた メニュー	あなごいり まぜごはん	ささかまのにしよくあげ キャベツのあえもの たなばたうーめんじる たなばたゼリー	あなご たまご あおのり ささかまほこ ハム とうふ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし コーン オクラ さやえんどう ねぎ	こめ さとう てんぷらこ ごま サラダあぶら ドレッシング こめコマコロ うーめん ゼリー	666 25.6 19.7 3.2
8	木			チョコチップ パン	サケのチーズやき ブロッコリーサラダ トマたまスープ オレンジ	サケ チーズ ハム ベーコン たまご	たまねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト チンゲンサイ にんじん パセリ オレンジ	パン チョコレート パンこ マヨネーズ ドレッシング オリーブゆ かたくりこ	688 31.4 29.4 2.7
9	金			(むぎごはん)	スタミナどん ポテトサラダ とうふのスープ	ふたにく ハム とりにく とうふ かんてん わかめ かにかまほこ みそ	にんじん たまねぎ いら エリンギ だけのこ にんにく しょうが コーン きゅうり はくさい しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	657 28.4 20.4 1.8
12	月			ごはん	サバのたつたあげ わかめとちくわのあえもの とんじる	サバ わかめ ちくわ ふたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり みずな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	675 24.5 25.4 2.0
13	火			えびピラフ	チキンサラダ にくだんこのクリームスープ こだますいか	えび とりにく ふたにく いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん パプリカ コーン セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー グリーンピース レモン チンゲンサイ さいか	こめ バター オリーブゆ ドレッシング じゃがいも かたくりこ ペシャメルソース	621 25.2 19.1 1.9
14	水	今月の魚は カツオ!	みやぎ 水産の白	ごはん	カツオとだいずのあげに ピリからきゅうり にくじゃが	カツオ だいず ふたにく	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	689 33.0 17.1 1.8
15	木			(うどん)	サラダうどん (サラダうどんのぐ・めんつゆ) なつやさいのオムレツ ヨーグルト	ウィンナー チーズ たまご ツナ かにかまほこ ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ スズキニ なす パプリカ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり みずな	うどん オリーブゆ さとう マヨネーズ	616 25.8 24.1 2.9
16	金			ごはん	ポークシュウマイ (2こ) まめもやしのナムル はっほうさい れいとうみかん	ふたにく かんてん えび いか うずらたまご	だいずもやし きゅうり にんじん にんにく だけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ みかん	こめ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	674 27.2 21.1 1.9
19	月		オリンピック メニュー	(むぎごはん)	チキンカツカレー (チキンカツ・カレー) ベーコンとなつやさいソテー オリンピックデザート	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン キャベツ スズキニ パプリカ しょうが グリーンピース にんにく パイナップル	こめ むぎ てんぷらこ パンこ サラダあぶら バター じゃがいも カレールウ ゼリー タピオカ	754 26.4 21.5 1.9
20	火	🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿 🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿			終業式	🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿			
月平均栄養価				エネルギー: 670kcal	たんぱく質: 27.7g	脂質: 21.7g	塩分: 2.2g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある13日～16日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

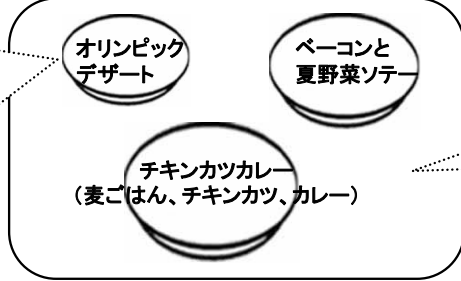


オリンピックメニュー

7月19日の給食は「オリンピックメニュー」です。お楽しみに♪

7月23日からオリンピックが、8月24日からはパラリンピックが開催されます。日本選手はもちろんのこと、世界各国から出場する選手の皆さんを応援しましょう!

オリンピックのマークにちなみ、5色の食材を使ったデザートです。
青 (サイダーのゼリー)
黄 (パン缶)
黒 (タピオカ)
緑 (マスカットゼリー)
赤 (いちごゼリー) が入っています。
マークの5つの輪の意味や、どうしてこの5色なのか調べてみるとおもしろいですよ。



チキン: 「千個の金メダル」を目指し、カツ: たくさんの勝負に「勝つ!」こんな願いを込めたカレーです。