

令和6年

7月 こんだてよていひょう (小学校)

[給食回数 14回]

神流町学校給食共同調理場

日曜	献立名	主食	献立名	食品名						栄養価				
				(あか) 血や肉や骨になる	(みどり) 体の調子を整える	(きいろ) カや熱になる	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
				①たんぱく質	②無機質	③カロテン	④ビタミン	⑤炭水化物	⑥脂質	上段小学生、下段園児				
1月	ごはん	さけのマヨネーズやき アーモンドあえ とうふとわかめのみそしる	さけ とうふ わかめ	さけ とうふ わかめ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ アーモンド	596 458	26.9 22.5	22.3 17.8	1.8 1.6			
2火	ロールパン	かぼちゃグラタン こんにやくサラダ はるさめスープ	ベーコン とうふ	かぼちゃ ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ コーン こんにやく もやし	パン さとう あぶら バター	あぶら バター	627 495	23.6 18.3	26.2 20.6	2.0 1.7			
3水	ビビンバどん (むぎごはん)	ナムル みかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ぜんまい もやし ごぼう にんにく しょうが こんにやく みかん	むぎ こめ さとう あぶら	こめ あぶら	606 463	21.2 16.3	18.7 14.6	1.8 1.6			
4木	もちげんまい いりごはん	なすいりマーボーとうふ わかめスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく とうふ	ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん なす ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン だいこん みかん パイン モモ	もちげんまい あぶら こめ さとう かたくりこ	あぶら こめ さとう	679 533	25.5 20.1	20.3 15.7	2.3 1.9			
5金	わかめごはん 7/7セタ	ほしがたコロッケ ぶたしゃぶサラダ たなばたじる	ぶたにく とりにく わかめ	ぶたにく とりにく わかめ	にんじん しょうが キャベツ ちんげんさい きゅうり えだまめ オクラ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら こめ さとう パンこ ごま さとう パンこ ごま そうめん ドレッシング	あぶら ごま	644 516	22.8 18.2	22.9 19.7	2.5 2.0			
8月	ごはん	さばのおしやき ごまあえ トマトにくじゃが	さば ぶたにく	さば ぶたにく	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん トマト しらたき たまねぎ いんげん	こめ ごま あぶら さとう あぶら じゃがいも	あぶら ごま	646 514	26.5 22.1	23.1 20.2	2.2 2.1			
9火	せわり コッペパン ごまいりあまみそ	ソースやきそば ツナとだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ	ぶたにく あおのり	にんじん ちやし たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン ごま あぶら さとう あぶら やきそばめん	ごま あぶら	614 495	23.9 18.8	19.4 15.3	3.2 2.8			
10水	ごはん	あじフライ のりすあえ きりほしだいこんのために ヨーグルト	あじ さつまあげ	あじ さつまあげ のり ヨーグルト	ほうれんそう ちやし 干しいたけ にんじん きりほしだいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	652 506	25.8 20.2	19.3 15.3	2.3 1.8			
11木	むぎごはん	なつやさいカレー アーモンドサラダ すいか	ぶたにく	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが トマト なす きゅうり すいか	むぎ こめ あぶら ごま アーモンド ドレッシング	あぶら ごま	667 511	22.1 16.8	21.5 16.6	1.9 1.6			
12金	ひじきとたまごの にしよくだん (むぎごはん)	ごぼうサラダ ワンタンスープ	たまご あぶらあげ ちくわ ひじき ぶたにく	たまご あぶらあげ ちくわ ひじき ぶたにく	にんじん こんにやく ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ごぼう	むぎ こめ あぶら さとう ごま ワンタン ドレッシング	あぶら ごま	628 473	23.4 17.8	22.1 17.4	2.1 1.7			
16火	フランス コッペパン ソフトチーズ	キッシュ なつやさいのポトフ アーモンド入りキャロットラペ ブランマンジェふらうデザート	たまご ベーコン ぶたにく チーズ	たまご ベーコン ぶたにく チーズ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ズッキーニ えだまめ トマト いちご	パン さとう あぶら ごま オリブあぶら じゃがいも デザート	あぶら ごま	591 481	24.7 19.9	25.6 20.8	2.7 2.3			
17水	ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ	とりにくのコーンフレークやき ららクラッシュ(ぶどう&ソーダあじ) からリクエスト	ハム とりにく	ハム とりにく	にんじん キャベツ きゅうり ちやし こんにやく	ラーメン パンこ ごま コーンフレーク ごまあぶら ゼリー マヨネーズ	ごま あぶら	610 515	25.9 22.1	24.8 21.9	3.2 2.6			
18木	ごはん	いわしのかばやき おかかあえ えのきのみそしる	いわし かつおぶし とうふ	いわし かつおぶし とうふ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう あぶら じゃがいも	あぶら	598 446	25.0 18.9	19.7 15.1	2.4 2.0			
19金	図書掲示委員会コラボ おはなし給食 もりちすのピザ	ほたてチャウダー れいとうみかん	ハム ほたて	ハム ほたて	ピーマン たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム みかん	ナン こむぎこ あぶら じゃがいも	あぶら	623 494	25.4 19.7	22.6 17.5	2.4 1.9			

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

- 4日(木) … 万場小保健環境委員考案「熱中症予防献立」
 - 5日(金) … 7/7セタにちなんだ献立
 - 16日(火) … 世界の料理シリーズ「フランス」
 - 17日(水) … 万場小学校5年生リクエスト献立
 - 19日(金) … おはなし給食②
- 『もりのピザやさん』より『もりのちすのピザ』

今月の世界の料理シリーズは「フランス」です。フランスでは、今年パリオリンピックが開催されます。スポーツ観戦だけでなく、食文化についても興味を持ってもらえたら、と思います。

今月のおはなし給食は、万場小図書掲示委員会さんが、過去に実施したおはなし給食の献立の中からアンケートをとり、もう一度食べたいメニューを調べてくれました。

7月7日はセタ

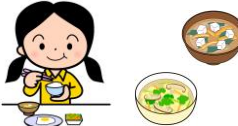
セタには、短冊に願いを書いて笹竹につるしたり、行事食では天の川の流れに見立てたそうめんやうどんなどを食べます。

【栄養価】

今月の平均値	628 494	24.6 19.5	22.0 17.7	2.3 2.0
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

熱中症を予防するために…朝食をかならず食べましょう!

熱中症予防に欠かせないのが朝食です。寝ている間に失われた水分を補うだけでなく、食事からとる塩分も重要な役割を果たします。特に、汁ものは食欲のない朝でも食べやすいので、朝食にみそ汁やスープがあると理想的です。



7月4日は万場小保健環境委員会さんが考えてくれた「熱中症予防献立」が出る予定です。しっかり食べて熱中症を予防しましょう。