

7月 きゅうしよくだより 前半

7月の目標

暑さに負けない体を作ろう



R1.6.28

王滝小中学校

日・曜日	こんだて	あか	みどり	きいろ	栄養価(小・中)		ちょこっとひとこと
		ち きんにくほね 血・筋肉・骨 を作る	からだちようし 体の調子を ととのえる	ねつ ちから ちから 熱や力の元	1和食 - Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
1月	<給食試食会> ごはん 鱈の香味揚げ 切り干し大根とホタテのサラダ そうめん汁 メロン	ぎゅうにゅう さわら ほたて あぶらあげ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しいたけ おくら アンデスメロン	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう そうめん	673 29.9 18.1 2.3	841 34.62 2.6 2.8	今日は試食会です。 お家の方々にも、日本が誇る和食の献立を食べていただきます。
2火	麦ごはん 手作りソーセージ スパゲティサラダ 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム とりにく	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ	こめ むぎ パンこ スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	742 30.6 28.9 2.7	927 38.2 36.1 3.3	ソーセージは太さによって、ウインナー、フランクフルト、ポロニアソーセージの3種類に分けられます。
3水	ごはん ジャガイもの甘辛煮 からしあえ 五目汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ うずらのたまご こおりどうふ ハム かまぼこ	にんじん だいこん しょうが きぬさや ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	647 24.4 18.9 3.0	808 30.2 23.6 3.7	今日は新じゃがを甘辛煮にします。新じゃがは皮が薄くみずみずしいのが特徴です。新じゃがの味を楽しみましょう。
4木	玄米ごはん タラの梅マヨ焼き ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たら わかめ かまぼこ ぶたにく	うめ キャベツ にんじん みずな たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし しいたけ	こめ げんまい マヨネーズ あぶら さとう ごま ワンタン	586 28.0 17.3 2.9	732 35.0 21.6 3.6	王滝村で野菜がたくさん取れる季節となりました。給食に使うほとんどの野菜が王滝村産です。野菜を作るのは大変なことです。感謝していただきたいですね。
5金	ごはん 鶏肉のハーブパン粉焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ ベーコン いか えび ホタテ とうにゅう	バジル パセリ キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ	こめ こむぎこ パンこ オリーブオイル あぶら	652 31.8 18.6 2.0	815 39.7 23.3 2.5	香りが強くハーブの王様と呼ばれるバジルと、さわやかな香りが特徴のパセリをパン粉に混ぜました。優雅な香りを楽しんでください。
8月	食パン 鶏肉のピカタ コーンサラダ ミネストローネ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン チーズ かんてん	コーン きゅうり もやし にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく かぶ パセリ おくら	しょくパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	575 32.1 18.7 3.1	718 33.3 23.3 3.8	7月7日は七夕でした。今日の献立にはお星さまがたくさん隠れています。みなさんは七夕にどんなことを願いますか？
9火	麦ごはん 飛び魚のから揚げ 子ぎつねサラダ もずく汁	ぎゅうにゅう とびうお あぶらあげ かつおぶし もずく とうふ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	553 29.71 3.5 2.3	691 37.1 16.8 2.8	今が旬の飛び魚をから揚げにします。飛び魚は時速60kmほどのスピードで、200mも飛びといわれています。
10水	キムタクごはん 納豆あえ 大根のみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう みそ かつおぶし ヨーグルト	キムチ たまねぎ にら ツボづけ もやし えのき ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ ごまあぶら ごま	605 27.4 13.9 3.4	756 34.2 17.3 4.2	7月10日は納豆の日です。大豆を発酵させて作る納豆は栄養たっぷりです。苦手な人も食べてみよう！
11木	天ざるうどん ゆで豚ときゅうりのピリ辛 フラム	ぎゅうにゅう えび たまご ぶたにく	ピーマン ねぎ きゅうり にんじん プラム	うどん さとう あぶら さつまいも こむぎこ ごま かたくりこ ごまあぶら	698 26.1 19.6 3.7	872 32.6 24.5 4.6	うどんと天ぷらのつゆは、昆布とかつお節でじっくりだしを取り、給食室で作りました。
12金	ごはん しそ餃子 わかめとじゃこのサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし ベーコン	にら キャベツ しょうが にんにく しそ にんじん しいたけ たけのこ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう はるさめ	651 23.2 18.0 2.6	813 29 22.5 3.2	しそを入れたさわやかな餃子を作ります。170個もの餃子を包むのは大変ですが、手作り餃子おいしいですね。

※献立は都合により変更する場合があります。