

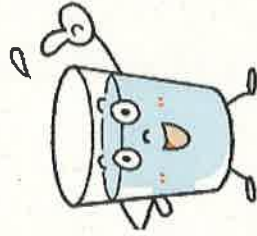


こんだて7月



のどがかわく前に

水分はこまめにとろう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調整しています。水分不足はその調節する力をはたらきにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



1日(金)		ごはん		ぎゅうにゅう		ぶりのてりやき		きりぼしだいこんのいために		もずくスープ		エネルギー (kcal) 606	食塩 (g) 1.9																												
4日(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	もつかフライ	ヤーコンのカレーいため	かほちやのみそしる	641	2.0	5日(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに	キャベツとわかめのあえもの	とうがんスープ	600	2.1	6日(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご	こんぶあえ	ピリからにくじゃが	621	1.8	7日(木)	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ほしがたコロック	マカロニサラダ	たなばたスープ	たなばたゼリー	692	2.4	8日(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのごみそだし		ごほうサラダ	せんべいじる	648	1.9
11日(月)	ふたにくとあつあげのあんかけどん	(ごはん)	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	りんごゼリー	616	1.8	12日(火)	やさいごもくうどん	(ソフトめん)	ぎゅうにゅう	あじフリッター	キャベツのごまあえ	626	2.4	13日(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ	ナムル	ワントンスープ	600	1.9	14日(木)	食パン	ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	とりにくときのこのトマトに	ツナサラダ	618	2.0	15日(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	エビシューマイ	チンジャオロース	ちゅうかたまごスープ	606	2.0		
18日(月)	海の日			19日(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくこのこうみソースかけ	わぶうサラダ	なつやさいのみそしる	635	1.8	20日(水)	なつやさいカレーライス	(ごはん)	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ	れいとうみかん	669	2.2																						
																												<p>給食をのこさずたべて あつい夏を元気にのりきりましょう！</p>													

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	629	25.5	19.2	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2022年7月 学校給食材料表 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる						その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
		ぶりのでり焼き★	ぶりのでり焼き★						
4	月	切干大根のいため煮	とり肉・油あげ・ちくわ★	にんじん・さやいんげん	切干大根・しいたけ		こんにやく・さとう	油	しょうゆ
		もずくスープ	もずく	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ				中華味・しょうゆ・食塩・こしょう
		ごはん					ごはん		
5	火	牛乳	牛乳						
		もうかフライ★	もうかフライ★	ピーマン・にんじん				油	
		ヤーコンのカレーいため	わかめ	かぼちゃ・にんじん・こまつな	だいこん・しめじ		さとう・ヤーコン	油	酒・しょうゆ・カレー粉
6	水	かぼちゃのみそ汁	生あげ・みそ				ごはん		かつおだし
		ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
7	木	さんまのしょうが煮★	さんまのしょうが煮★						
		キャベツとわかめのあえもの	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり				しょうゆ・酢・みりん
		とうがんスープ	とうがん・とうふ	にんじん・こまつな	とうがん・たまねぎ・しいたけ		はるさめ	ごま・ごま油	中華味・しょうゆ・食塩・こしょう
8	金	ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
		あつやきたまご	こんぶ	にんじん・こまつな	キャベツ・だいこん・きゅうり				
11	月	ぶりから肉じゃが	ぶた肉	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ		じゃがいも・しらたき・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ・トウバンゼジャン
		ミルクパン					ミルクパン		
		牛乳	牛乳						
7	木	星型コロッケ	星型コロッケ★						
		マカロニサラダ	マカロニ	パプリカ・にんじん	きゅうり・キャベツ			油	ドレッシング・こしょう
		セタスープ	なると★・とり肉・とうふ	にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし			油	中華味・しょうゆ・食塩・こしょう
8	金	セタゼリー	セタゼリー★						
		ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
11	月	ハンバーグのごまみそだし	ハンバーグ★・みそ						
		ごぼうサラダ	ごぼう・油揚げ	にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		さとう	ごま	しょうゆ・みりん・ケチャップ
		せんべい汁	とり肉	にんじん	ねぎ・しめじ・はくさい			油	ドレッシング
12	火	ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
		ぶた肉とぶた肉のあんかけ	ぶた肉・あつや・ちくわ★	にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・ねぎ・しょうが・きくらげ			油	しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう・酒
13	水	かいそうサラダ	まいら油づけ	みずな	きゅうり・キャベツ		さとう		しょうゆ・酢・食塩
		りんごゼリー	りんご						
		ソフトめん	ソフトめん						
14	木	牛乳	牛乳						
		野菜ごもくろん汁	ぶた肉・油あげ	にんじん・チンゲンサイ	だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ			油	しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし
		あじフリッター	あじフリッター★	にんじん	もやし・キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ
15	金	キャベツのごまあえ	キャベツのごまあえ						
		ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
19	火	あげきょうざ	あげきょうざ★						
		ナムル	ナムル	こまつな・にんじん	もやし			油	しょうゆ・酢
		ワンタンスープ	ワンタンスープ	にんじん・にら	ねぎ・はくさい・しょうが			油	中華味・しょうゆ・こしょう
20	水	食パン	食パン						
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム★						
		牛乳	牛乳						
14	木	とり肉ときのこのトマト煮	とり肉・大豆・ウインナー★	パセリ	エリンギ・しめじ・トマト・たまねぎ		じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・ワイン・コンソメ
		ツナサラダ	ツナサラダ	にんじん	きゅうり・キャベツ			油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
		ごはん					ごはん		
15	金	牛乳	牛乳						
		エビシューマイ	エビシューマイ★	ピーマン	にんにく・しょうが・しめじ・たけのこ			油	酒・しょうゆ・オイスターソース
		チンジャオロース	ちゅうかたまごスープ	にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ・しょうが				しょうゆ・中華味・食塩・こしょう・酒
19	火	ちゅうかたまごスープ	ちゅうかたまごスープ						
		ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
20	水	とり肉のこうみソースがけ	とり肉	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく		さとう・でんぶん	油	酒・こしょう・しょうゆ・みりん・酒
		和風サラダ	和風サラダ	わかめ	きゅうり・キャベツ				ドレッシング
		夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ	さやいんげん・にんじん	たまねぎ・なす		じゃがいも	かつおだし	
20	水	ごはん					ごはん		
		牛乳	牛乳						
		夏野菜カレー	ぶた肉	かぼちゃ・にんじん・トマト	なす・たまねぎ・えだまめ・しょうが			油	ウスターソース・カレールー・ケチャップ
20	水	はるさめサラダ	はるさめサラダ	にんじん	キャベツ・きゅうり		はるさめ・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・こしょう・酢
		れいとうみかん	れいとうみかん		みかん				

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。☆は加工食品です。