



令和元年7月 予定献立表



粟野南小学校

日	曜日	主食	こんだてめい	つかわれている食品（こんだて各ごにつかわれているしょくひんを書いてあります。）			えいようか E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量
				あか	き	みどり	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	月	パン	サーモンのたれやき いなかスープ カリフラワーのカレーあえ	さけ ベーコン	さとう でんぶん じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ バセリ カリフラワー	E 577 kcal P 31.5 g F 16.5 g C 72.0 g 塩 3.6 g
2	火	パン	ミートボールとやさいのあまずいため もやしのナムル	とりにく ぶたにく	あぶら さとう でんぶん だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ グリンピース にんにく トマト もやし きゅうり にんじん しょうが	E 591 kcal P 23.2 g F 19.7 g C 78.8 g 塩 3.3 g
3	水	けんりょうパン	かけうどん ピーマンのにくづめフライ キャベツときゅうりのあえもの	かまぼこ あげ ぶたにく きゅうりにく	さとう うどん こめこ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	E 680 kcal P 27.7 g F 24.4 g C 83.0 g 塩 4.4 g
4	木	ごはん	マーボーなす ちゅうかふうはるさめサラダ	ぶたにく きゅうりにく みそ	でんぶん さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	なす にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	E 592 kcal P 19.9 g F 16.5 g C 88.3 g 塩 1.6 g
5	金	ごはん	ほしがたハンバーグ ケチャップソースかけ そうめんのふしじる たなばたデザート	とりにく ぶたにく ちくわ あげ かんでん	ラード さとう あぶら だいずあぶら そうめん さとう みずあめ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん オクラ しめじ レモン ぶどう みかん	E 663 kcal P 23.5 g F 17.7 g C 100.1 g 塩 2.8 g
8	月	パン	しるみさかなのフライ やさいスープ ポイルキャベツ 1しょくようエッグフリーマヨネーズ	ホキ ぶたにく	パンこ こむぎこ でんぶん だいずこ あぶら さとう だいずあぶら	にんじん もやし しいたけ バセリ たまねぎ キャベツ	E 659 kcal P 25.1 g F 27.6 g C 74.9 g 塩 3.1 g
9	火	パン	とりにくとマカロニのトマトに こまつなサラダ	とりにく ベーコン ツナ	マカロニ さとう あぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ バセリ にんにく フナめじ トマト こまつな きゅうり キャベツ にんじん	E 611 kcal P 24.1 g F 20.4 g C 79.7 g 塩 3.2 g
10	水	ごはん	なつやさいのカレーライス フルーツのシークワサーゼリーぞえ	ぶたにく	さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが なす ピーマン スクキーニ トマト おうとう バイン シークワサー	E 660 kcal P 18.0 g F 15.5 g C 108.8 g 塩 2.0 g
11	木	ごはん	むぎいりなめし きりほしだいこんのうまに やさいのすじょうゆあえ	ぶたにく あげ	さとう おしむぎ じゃがいも あぶら さとう さとう	あおな にんじん きりほしだいこん キャベツ にんじん コーン きゅうり	E 621 kcal P 21.0 g F 14.2 g C 101.0 g 塩 2.8 g
12	金	ごはん	ヒョリンケイ あげとやさいのみそしる ポイルブロッコリー	とりにく みそ あげ	ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ ブロッコリー	E 721 kcal P 28.4 g F 27.5 g C 115.0 g 塩 2.8 g
16	火	ごはん	やきそばのしょうがじょうゆかけ ぐだくさんみそしる きゅうりのしおもみ いちごのクレープ	さば ぶたにく みそ あげ とうにゅう	こんにやく さとう こめこ みずあめ だいずあぶら	しょうが たまねぎ こまつな にんじん しめじ ねぎ きゅうり いちご	E 559 kcal P 22.4 g F 20.9 g C 67.5 g 塩 3.0 g
17	水	けんりょうパン	ごまだれひやしちゅうか やさいコロッケ 1しょくようごまだれひやしちゅうかスープ	とりにく ぎゅうりにゅう	さとう ごま ちゅうかめん じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん コーン グリンピース	E 711 kcal P 29.5 g F 21.5 g C 99.8 g 塩 3.7 g
18	木	ナン	キーマカレー ハワイアンサラダ	ぎゅうりにく ぶたにく	あぶら あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん バイン	E 733 kcal P 31.9 g F 29.7 g C 78.5 g 塩 2.7 g
19	金	ごはん	ちゅうかどん ビーフンサラダ	ぶたにく かまぼこ	あぶら でんぶん ごまあぶら ビーフン さとう	もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん	E 559 kcal P 20.0 g F 12.4 g C 92.2 g 塩 1.9 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。
食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ ねぎ、押し麦、きゅうり、ピーマンは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 米は、H30年度数質市産あきさかりを使用します。

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水やお茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、日常的にたくさん飲むと肥満の原因になるのでひかえましょう。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、はたを織るのが上手な織娘と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。給食にも七夕ゼリーがつきますよ♪

