



# 予定献立表



日付	曜日	牛乳	しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 加減量(mg) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をとのえる		力やエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
3	月		ごはん	にくじゃが アジのフライ ツナとみずなのサラダ フローズンヨーグルト	747 32	22.0 332 2.1	ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん みずな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら
4	火		チキンライス 	つぶつぶパンプキンスープ ハンバーグステーキ (ラッキーにんじん) 	668 32.9	22.4 371 3.5	とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム りんご	こめ パンこ こめこ	バター あぶら ごま なまクリーム
5	水		ハヤシライス	きりぼしだいこんのごまマヨあえ メロン	641 24.1	18.1 330 1.6	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん メロン	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら マヨネーズ バター
給食費の引き落とし日 <<6日>> 前日までに残高をご確認ください：再引き落とし日は20日												
6	木		ショア とうきび ごはん	サバのカレーやき いそあえ とうがんとひきにくのみそしる	555 22.9	11.3 280 2.4	さば みそ あぶらあげ とりにく	ショア のり	にんじん こまつな	とうがん しいたけ もやし とうもろこし	こめ さとう	バター ごま ごまあぶら
7	金		ごはん	パンプキンコロッケ たなばたじる げんきのでるオーガニックサラダ ぶどうゼリー	660 25.8	18.5 290 2.0	あぶらあげ とりにく ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ きゅうり	ほうれんそう キャベツ しいたけ きゅうり	こめ コロッケ そうめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
10	月		ココアあげパン (リクエスト)	にくだんごポトフ マカロニサラダ	524 21.1	19.2 280 2.4	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン でんぶん マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ
日本各地の郷土料理を知ろう (三重県)												
11	火		たこめし	ナスのはさみあげ ぼんじる キャベツチーズ 	577 26.1	20.9 373 2.9	たこ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こなつな かぼちゃ いんげん	なす ねぎ みょうが	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら
12	水		ごはん	ホキのからししょうゆかけ ごまおかかサラダ とんじる メロンゼリー	645 28.3	18.9 362 2.5	ホキ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
13	木		マーボーどん	あげぎょうざ とうもろこし (4年生がかわむき) 	641 24.3	21.8 415 1.5	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
14	金		なつやさいの カレー	ひじきとツナのマリネ やちまたのすいか	691 24.8	21.8 355 1.8	とりにく ツナ	チーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ りんご なす すいか	こめ じゃがいも さとう	あぶら

<<学校給食摂取基準値(中学年)>> エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2g 未満  
 <<7月の平均値(中学年)>> エネルギー634kcal たんぱく質26.2g 脂質19.4g カルシウム338mg 食塩相当量2.3g

※献立は都合により変更になることがあります

## ★★7月の献立より★★



### 4日 米粉のつぶつぶパンプキンスープ

7月の朝ベジメニューです。献立表の裏にレシピをのせました。今が旬のかぼちゃをたっぷり使ったスープです。

### 4日 ラッキーにんじんハンバーグステーキ

ハンバーグの中に星型のにんじんが入っていたら、リクエストができます。7月のハンバーグはオニオン風味の特性ステーキソースをかけています。

### 13日 とうもろこし

地場産物のとうもろこしで今年は4年生が皮むき体験をします。4年生は、エプロンと三角巾の用意をお願いします。農家の方にお話を伺うと虫やウサギ、ハクビシン、アライグマ、キジなどがとうもろこしを食べてしまうので、その対応がとても大変なのだそう。最小限の農業ネットを張るなどして作ってくれています。

### 14日 夏野菜のカレー

トマト・カボチャ・ズッキーニ・ピーマン・ナスなどたっぷりの夏野菜が入ったカレーは、いつもより少しスパイシー。根郷小のカレーは低学年と高学年で辛さを変えています。



## つだせん 津田仙と通信販売



1876年 明治9年、津田仙が

『農業雑誌』でトウモロコシの種を

販売したことが、日本で初めての

通信販売とされています。

### 今月の寺尾さんのオーガニック野菜

7日 きゅうり(神田四葉胡瓜・白黄瓜・相模半次郎胡瓜)  
にんじん(黒田五寸人参)

14日 じゃがいも(キタアカリ)  
きゅうり(神田四葉胡瓜・白黄瓜・相模半次郎胡瓜)  
にんじん(黒田五寸人参)

