



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 | | 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 | ジョアの 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 キャデアイチズ | 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)

