

令和5年7月 学校給食予定献立表

日	よっ日	こんだてめい		しょくひんめい			エネルギー kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	
3	月	ごはん	牛乳 セルフおにぎり 筑前煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ おにぎりのり さげばっば ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ キャベツ ねぎ	米 油 さとう じゃがいも	636
4	火	麦 ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン えだまめ	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ ドミグラスソース コールスロードレッシング	651
5	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き ばんさんすう	牛乳 ぶた肉 たまご ハム	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう マロニー ごま油	649
6	木	ごはん	いわしの梅煮 きゅうりのかおりつけ ひじきと大豆の煮物	牛乳 いわしの梅煮 ひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん さやいんげん	米 さとう ごま油 じゃがいも 油	655
7	金	ごはん	ハンバーグ ケチャップソース 湿野菜の添え物 七タ汁 七タデザート	牛乳 ハンバーグ なた	にんじん かぼちゃ たまねぎ 干しいたけ オクラ	米 さとう じゃがいも ふしめん 七タゼリー	663
10	月	ごはん	焼肉風野菜炒め 春巻き 中華あえ	牛乳 ぶた肉 いか みそ 春巻き	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく すりおろしりんご きゅうり	米 油 さとう ノンオイル中華ごまドレッシング	678
11	火	ごはん	とり肉とじゃがいものうま煮 すだち酢あえ ふりかけ（瀬戸風味）	牛乳 とり肉 さつま揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな すだち酢	米 じゃがいも 油 さとう ふりかけ（瀬戸風味）	612
12	水	クロ ワッサン	なす入りスパゲティミートソース 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん なす にんにく えだまめ キャベツ コーン	クロワッサン スパゲッティ 油 かんきつドレッシング	624
13	木	ごはん	コロケ ポイルキャベツ バックソース 夏野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ さやいんげん	米 コロケ 油	618
14	金	わかめ ごはん	さんまの甘露煮 梅あえ 鶏肉と厚揚げの炊き合わせ	牛乳 さんまの甘露煮 とり肉 あつあげ ちくわ わかめご飯の素	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく さやいんげん 梅	米 油 じゃがいも さとう	629
18	火	ごはん	豚キムチ丼 えびシュウマイ 切り干しだいごんのナムル	牛乳 ぶた肉 えびシュウマイ ツナ	はくさい 白菜キムチ もやし にら たまねぎ にんじん にんにく 切り干しだいごん きゅうり こまつな	米 ごま 油 ごま油 さとう 韓国ナムルドレッシング	636
19	水	ごはん	さばのから揚げねぎソースかけ 塩昆布あえ 豆腐とたまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	米 でんぷん 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	684
20	木	ごはん	ドライカレー 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 牛肉 豆乳ゼリー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ みかん パイナップル もも	米 油 ドミグラスソース さとう	647

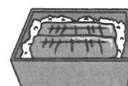
◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校)
(中学年基準)



石井町産の野菜 7月の石井町産の野菜は、じゃがいも、たまねぎです。

又x知しx
土用の丑の日、???



ビタミンAたっぷり
栄養満点な
えびのさんぽ
今年も
7月30日!!

土用は、国立天文台によって年ごとに発表される「土用の入りの日」から、立夏、立秋、立春の前日までのおよそ18日間で、それぞれの季節の終わりにあたる期間です。夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が定着したのは、江戸時代にエシキテルを発明した平賀源内の功績といわれます。源内は暑い夏になると売り上げが落ちてしまううなぎ屋さんから相談を受け、「土用の丑は、うのつくうなぎを食べて元気に過ごそう」と、キャッチコピーを作ったのです。うなぎは、ビタミンB1 やカロテンが多く、栄養学的にも理にかなった食べ物といえます。