令和5年

7月の給食だより

高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		673
	クリームコーンスープ	ウインナー	かんてん なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	
	チキンナゲット(2こ)	とりにく			にんにく	こむぎこ　パンこ	あぶら	
	カラフルビーンズサラダ	ひよこまめ だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ きゅうり		サウザンアイランドドレッシング	
4 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	かぼちゃのみそしる	なまあげ あかみそ しろみそ		かぼちゃ　にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	おこのみやき			ねぎ	キャベツ　しょうが	こめこ　さとう	あぶら	
	やさいのしおこうじいため	ベーコン		ピーマン	もやし　キャベツ たもぎたけ	さとう	ごま あぶら	
5 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		690
	ぶたのスタミナどんのぐ	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ こんにゃく えのきたけ しょうが　にんにく	さとう	あぶら	
	とうがんスープ	ベーコン　えび		にんじん チンゲンサイ	とうがん とうもろこし えだまめ しょうが		ごまあぶら	
	いろどりやさいあげ(2こ)	とうふ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	
6 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		673
	あいちのめぐみあじわいラタトゥイユ	とりにくだんご		にんじん　きピーマン あおじそ　トマト	たまねぎ　なす エリンギ　セロリ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブオイル	
	ハムステーキ	ぶたにく とりにく						
	カラフルゼリーのフルーツミックス				もも パイナップル ナタデココ	よんしょくゼリー しょうなんゴールドゼリー		
7 金	**7月7日(なのか)は「七夕(たなばた)」** **～星形(ほしがた)の食べ物(もの)が使(つか)われています。いくつあるかな？～**							655
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	そうめんじる	ほしがたかまぼこ		にんじん　オクラ ねぎ	たまねぎ しいたけ	そうめん　ふ		
	ほしがたミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	さとう　こむぎこ でんぷん　こめこ パンこ	あぶら	
	かんてんサラダ		かんてん		きゅうり　キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	
	たなばたゼリー				パイナップル マンゴー さくらんぼかじゅう	さとう		
10 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671
	なつマーボー	ぶたひきにく だいず　とうふ あかみそ		トマト　ピーマン あかピーマン	たまねぎ　なす にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	しそいりとりはるまき	とりにく		にんじん　あおじそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ　しょうが	はるさめ　さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	
	ちゅうかサラダ			にんじん　トウミョウ	もやし　きくらげ	さとう	ごまあぶら	
11 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		628
	なないろのみそしる	あぶらあげ あかみそ あわせみそ	わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう　だいこん なす	さつまいも		
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ	パンこ　さとう		
	キャベツチャンプルー	ベーコン なまあげ かつおぶし		にら	キャベツ		ごまあぶら	
	かみかみふりかけ				やさいとざっこくのふりかけ			

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
12 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		601
	なつやさいのコンソメスープ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうがん とうもろこし マッシュルーム			
	フライドチキン	とりにく			とうもろこし	こむぎこ　パンこ でんぷん	あぶら	
	ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん　パセリ		じゃがいも さとう	オリーブオイル	
13 木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ひやしちゅうかめん		560
	やきぶたときんしたまご	やきぶた　たまご						
	やさいあえ			にんじん	きゅうり　もやし とうもろこし			
	わかめとねぎのぐだくさんスープ	とりにく　とうふ なるとまき	わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ		ごまあぶら	
14 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		613
	とうふじる	とうふ　かまぼこ		みつば	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ			
	ぶりのたつたあげ	ぶり			しょうが	でんぷん	あぶら	
	さんしょくやさいのわふうあえ	あぶらあげ		にんじん　こまつな	もやし	さとう		
18 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		562
	サンラータン	とりにく　たまご なるとまき		にんじん　ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ　にんにく	はるさめ	ごまあぶら でんぷん あぶら	
	にくしゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぷん　パンこ さとう　こむぎこ	ごまあぶら	
	バンバンジーふうサラダ		かんてん		キャベツ　きゅうり とうもろこし		バンバンジー ドレッシング	
19 水	毎月１９日は　『食育の日』							683
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	うめチキンカレー	とりにく とうにゅう		にんじん　トマト さやいんげん	たまねぎ　うめ しょうが　にんにく	じゃがいも	あぶら	
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら	
	フレンチサラダ			きピーマン ブロッコリー	キャベツ		フレンチドレッシング	
	セレクトデザート	いちごアイス・メロンシャーベット・パインクレープの3つから1つをえらぶ						

12回

おしらせ　★　都合により、献立・材料等が変わることがあります。

夏休みの食生活のポイント

な んでもたべて　なつバテよぼう

つ めたいしょくひんの　とりすぎにちゅうい

や さいを　たべよう

す いぶんほきゅうは　こまめに

み んなでたのしく　しょくじをしよう

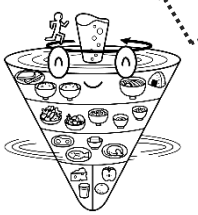
７月１９日（水）は、セレクトデザートです。３つのデザートの中から選んだものを食べます。

①
いちごアイス
(53kcal)

②
メロンシャーベット
(56kcal)

③
パインクレープ
(91kcal)

夏は水分をこまめにとり、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。
夏休みは給食がありませんが、一日3回、規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう。



9月は5日(火)から
給食が始まります