

令和5年度

7月 給食予定献立表

新津東部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
3 (月)		ごはん	こめ					
		じゃがいものピリ辛煮	じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが
		ツナひじきそぼろ丼の具	さとう		だいす ぶたにく ツナ	ひじき		えだまめ
		梅風味あえ	でんぷん さとう	ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり うめ
	牛乳				ぎゅうにゅう			
4 (火)		ごはん	こめ					
		もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ
		鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ		
		ブロッコリーの中華あえ	さとう	ごまあぶら ごま			ブロッコリー にんじん	ホールコーン
	牛乳				ぎゅうにゅう			
5 (水)		ごはん	こめ					
		肉豆腐	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん さやいんげん	はくさい ねぎ ごぼう
		青のり大豆	でんぷん	あぶら	だいす	あおのり		
		たくあんあえ		ごま			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん
	牛乳				ぎゅうにゅう			
6 (木)	阿小 1・6年 なし	もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		ウィンナー入りカレー	でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ こめこ	あぶら	ウィンナー とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく りんご
		コーンキャベツ		あぶら				キャベツ ホールコーン きゅうり
		くだもの						すいか
	牛乳				ぎゅうにゅう			

が っ か たなばた

7月7日は七夕

たなばた けんぎゅう ひこぼし しょくじょ おりひめ ふたり ねん いちど

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ、

が っ か よる あま がわ わた あ ゆる ちゅうごく

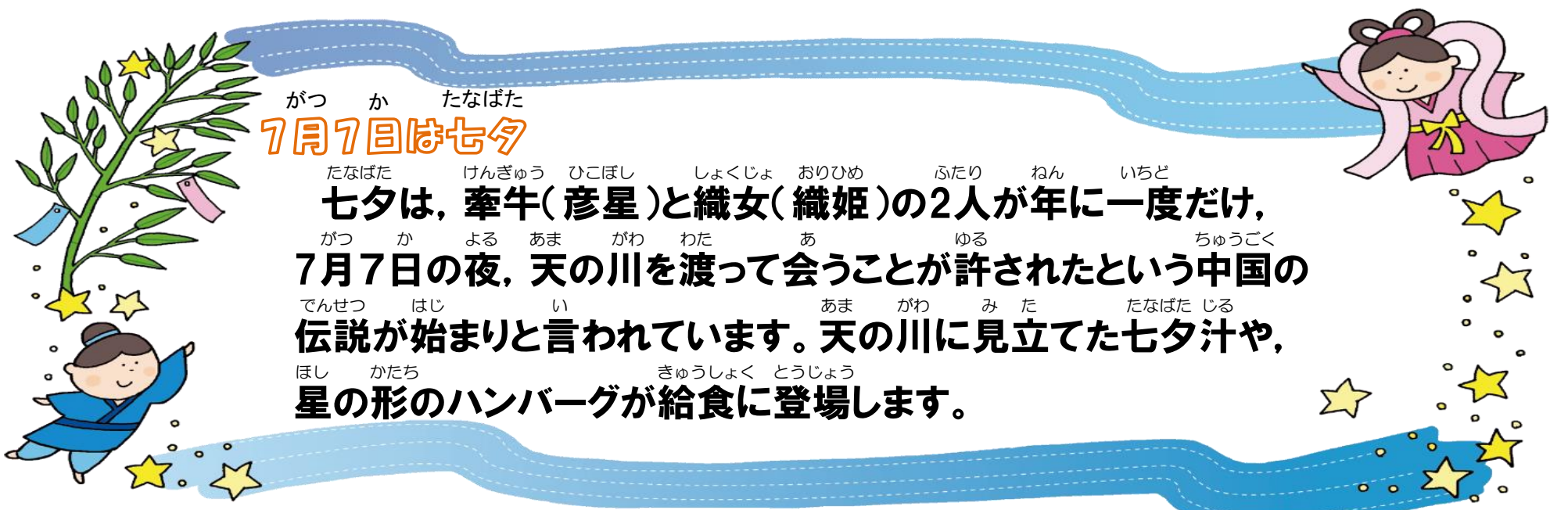
7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の

でんせつ はじ い あま がわ み た たなばた じる

伝説が始まりと言われています。天の川に見立てた七夕汁や、

ほし かたち きゅうしょく とうじょう

星の形のハンバーグが給食に登場します。





★今月のベジランドにいつさんからの野菜★

たまねぎ・うちまめ

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは、他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		
			たんすい かぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン		
7 (金)	結小 5年なし	★ たなぼた こんだて ★	とうもろこしごはん	こめ					ホールコーン
		たなぼたしる 七夕汁	はるさめ ふう			とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ
		ほしがた 星型ハンバーグ	さとう じゃがいも でんぷん	ラード あぶら		とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド				こまつな にんじん	キャベツ
		たなぼた ◎七夕ゼリー	さとう みずあめ						パインアップル
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 (月)	結小 5年なし	ソフトめん	こむぎこ						
		なつやさい 夏野菜のミートソース	こめこ さとう でんぷん	あぶら		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ ズッキーニ
		フライドポテト	じゃがいも	あぶら					にんにく
		◎アップルシャーベット	さとう						りんご
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 (火)		ごはん	こめ						
		しょうが ^い 入り ^{とんじる} 豚汁	じゃがいも こんにやく	こまあぶら		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが
		さばのみそ ^に 煮	さとう			さば みそ			しょうが
		もやしのカレー ^{いた} 炒め		あぶら		ベーコン		にんじん こまつな	もやし ホールコーン
		◎飲む ^の ヨーグルト (幼・小)	さとう					脱脂粉乳	
		◎飲む ^の ヨーグルト (中)	さとう					生乳 乳製品	
12 (水)		ごはん	こめ						
		ちゅうかふう 中華風とろみスープ	でんぷん	あぶら こまあぶら		ぶたにく ほたて あさり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ
		とりにく ^{だいず} 鶏肉と大豆の アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド ごま		だいず とりにく			
		◎ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ						ブルーベリー
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 (木)		ごはん	こめ						
		とうふ ^{しる} 豆腐のみそ汁	じゃがいも			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ
		あつや ^{たまご} 厚焼き卵	でんぷん さとう	あぶら		たまご			
		のざわ ^{ないた} 野沢菜炒め	さとう みずあめ	ごま こまあぶら		ぶたにく		のざわな にんじん	
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

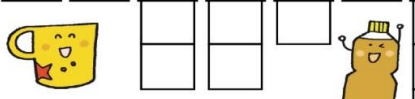


日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
14 (金)		ごはん	こめ					
		夏野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう
		ししゃもフライ (幼1び, 小・中2び)	こむぎこ さとう でんぷん パンこ コーンフラワー ライむぎこ	あぶら ショートニング	だいす	ししゃも		
		切り昆布の煮つけ	こんにやく さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	
		牛乳				ぎゅうにゅう		
18 (火)		ごはん	こめ					
		わかめスープ	はるさめ	ごまあぶら	とうふ	わかめ	こまつな にんじん	もやし
		プルコギ	さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ
		小・中) チヂミ	こめこ じゃがいも でんぷん さとう	ショートニング あぶら (ごまきむ)	おから だいす		にんじん いら	たまねぎ にんにく
		◎ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう 加糖練乳		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (水)	阿小 5年なし	ごはん	こめ					
		チンゲン菜と豆腐 のスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ
		にぎすのかりん揚げ (2び)	でんぷん くろざとう	あぶら		にぎす	にぎすには小骨(小さな骨)があります。 よくかんで食べましょう。	
		切り干し大根の スタミナ炒め	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	こんぶ	いら にんじん	きりほしだいこん たまねぎ はくさい だいこん しょうが にんにく ねぎ
		中のみ) アーモンド		アーモンド				
		牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (木)	結幼 年長なし 阿小 5年なし	ごはん	こめ					
		中のみ) あさりの佃煮	さとう		あさり			しょうが
		鶏団子汁	パンこ でんぷん さとう はるさめ		とりにく だいす		にんじん きょうな	たまねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ
		赤魚の塩こうじ焼き			あかうお			
		大豆の磯煮	さとう	あぶら	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう
		牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (金)		ごはん	こめ					
		ハヤシチュー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ
		小松菜ソテー		あぶら	ハム		こまつな	キャベツ ホールコーン
		◎冷凍パイナップル						パイナップル
		牛乳				ぎゅうにゅう		

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①		い	ぶ	②		④		ゆ	⑤



- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持っていこう。
- ロケットに乗って地球の外へ。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないいろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

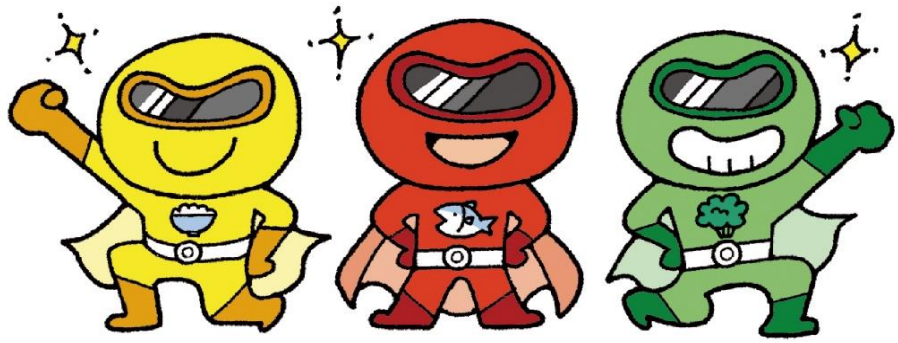


暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどの主食だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ栄養バランスよく食べることが大切です。卵やハム、野菜などを足して、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



給食のメニューをおうちでチャレンジ！！

野沢菜いため

材料（4人分）

野沢菜	60g	
豚肉	120g	
にんじん	30g	
ごま油	3g	(小さじ1)
しょうゆ	2g	(小さじ1/3)
さとう	2g	(小さじ1)
酒	4g	(小さじ1弱)
白いりごま	4g	(小さじ1強)



ごはんといっしょに
おいしく食べよう！

作り方

- ①豚肉、にんじんをせん切りにする。
- ②野沢菜はみじん切りにする。味を見て、味が濃い場合は水でさっと洗い、水気をよく絞る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①と②を炒める。
- ④豚肉、にんじんは干切りにする。
- ⑤しょうゆ、さとう、酒で味をととのえる。
- ⑥白いりごまをふってできあがり。

食育パズルの答え

こ	た									
こ	た	こ	た	こ	た	こ	た	こ	た	こ
こ	た	こ	た	こ	た	こ	た	こ	た	こ