

7月 こんだて表



高浜市教育委員会

	きゅうしょく じかん	しょくじ かんきょう ととの	しょくいく あつ ま しょくじ	
今月の目標	ノ公合の時間へ	>食事の環境を整えよう	<食育>暑さに負けない食事を	1 トニ
フクい日伝	~和良の时间~	(民争の) 現児と歪んの ノ	~艮月~百じに貝けはい艮字で	しのフ

## 献 立名			ラ月の目標 ファイン	<給食の時間>	で良事の環境の	と定んのフ		はい民争をしま	\ <u> </u>	
## 献 立名						1.1		" "		Γ_
## 献 立名										エネル
			献益名	肉・魚・卵	牛乳・乳製品		その他の野菜・	米・パン・めん		_ ルギー 量 kcal
1 大の音をの意味に				たんぱく質	無機質	ビタミ	ン・無機質	炭水化物	脂質	
ことの一のでは、	1		ぶたにくのしおこうじいため		牛乳		もやし エリンギ しょうが	でんぷん	ごまあぶら	577
2				たこ すりみ とうふ	14 = 21= 2	にんじん ねぎ		さとう でんぷん		
10								-u		+-
はおさめのかきたまスープ				ぶたにく とりにく	+31		キャベツ しょうが	こむぎこ さとう		555
1	2	水		ベーコン たまご		あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが			- 555
ことしいとお表皮の ことして				かまぼこ	华丽	1270070 7 7 9 7 9 9	ובאושב גטבובוז		C 4 80 10 5	_
のDLおボテト あおらり こんだとく きゅうり とうしょうが あおしさ ああら			にんじんとおまめの	とりにく だいず	十孔	にんじん パセリ				1
CALCE	3	木		こうにあっ	±±00		ובתוב	1 ", - 4"; > +	+ y >	632
11 金							こんにゃく きゅうり	しゃかいも		-
4 金 いわしのうめに いわし あかじそ かがぼし さとう でんぶん でかいものうまに とりにく はんべん にんじん にんじん にんじん できなぎ えだまめ しゃがいも さとう できない でき							とうもろこし	 -w	めのしてトレッシンフ	+
4 金 からのおまに とりにく はんべん にんぶ にんじん たまかき えたまめ しゃかいも さとう こま こんぶ にんじん こんにゃく しゃかいもの ままに とりからこんがあえ こんぶ こんぶ こんが きゅうり キャベツ こま こま こしか				いわし	十五	あかじそ	うめぼし			-
でしからこんがあえ こんぶ このとにか できまた、たくさんの星の形をした食べものが登場します ではん 牛乳 おほしままにんいんと ひじさいために オクラ にんじん さやいんげん とうもうこし さらりんが でもない でもない	4	金					たまねぎ えだまめ			572
7 月 1					こんぶ	12.00.0		0 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ごま	-
10 11 11 11 11 11 11 11										-
7 月			ごはん 牛乳		牛乳			こめ		1
Rick # 3	7	月		まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう		628
たなはたゼリー	,	,,						こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	
カンドイッチ/マンズ/ン 牛乳 中乳 たまねぎ にんにく たまねぎ にんにん カンドイッチ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ・アンブ				とりにく かまぼこ		オクラ にんじん	はくさい えのきたけ			_
8 火 ヤさいソテー とりにく ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく とうこ でんぶん ラード できいソテー バンブキンボタージュ ベーコン 牛乳 がぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム ベシャメルソース ではん 牛乳 上りからさんしょく ぶたにく とりにく あつやきたまご たまご なつやさいとベーコンの つっまいあらあげ オクラ にんじん たまねぎ とうがん にんにく かつうましおスープ マーコン あぶらあげ オクラ にんじん たまねぎ とうがん にんにく とうにゅう しろみそ していりとりはるまき とりにく あおじそ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ はるさめ こぎざこ でんぶん あぶら シナといりとりはるまき とりにく あおじそ にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ こぎざこ でんぶん かぶら シナといりとりはるまき とりにく あおじそ にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ こぎざこ でんぶん かぶら かがら こまもぶら かがら にんじん キ乳 ここも しいたにく しゃがいも さとう ごまあぶら たんごう カワラッキー賞 受賞献立 にんじん たけいり たまねぎ キャベツ はるさめ こぎざこ でんぶん かがら なざこ でんぶん かがら にんにく しゃがいも さとう ごまあぶら たんごり サラダ かか にんにく しゃがいも さとう ごまあぶら ちゅうはん 牛乳 こしも トラト にんじん たまなぎ キャベツ とうもこし しモンカじゅう たんにく じゃがいも さとう ごまあぶら ちがら さっぱりサラダ カワラッキー賞 受賞献立 トマト にんじん たまなぎ キャベツ とうもこし しモンカじゅう しゃがいも きがんとうまめ あがしんげんきめ しんこく たいしん たまなぎ キャベツ とうもっこし しモンカじゅう しゃがいも きがんとうまめ あがしんげんきめ しんこく たんじん たまなぎ キャベツ じゃがいも きがんとうまめ あがしんげんきめ しんこまめ オリーフォイル しんこまめ					井 四					+
8 人 やさいソテー にんじん キャベツ あぶら ではん 牛乳 にんしん たまねぎ マッシュルーム ペシャメルソース ではん 牛乳 とうもろこし しいたけ さとう こめ とうもろこし しいたけ さとう でんぶん あぶら かっかさいとペーコンの うましおスープ にんじん チングンサイ にんじん チングンサイ しいたけ こま ちゅうかめん 牛乳 とうにゅう しろみそ しんじん チングンサイ しいたけ こま しゃいりとりはるまき とりにく あおじそ にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ こむぎこ あぶら アナとしゃがいもの オイスターソースいため まくろあぶらづけ とーマン しょうが にんにく じゃがいも さとう ごまあぶら シナとしゃもフライ しいゃも こもりほしたいこんの さっぱりサラダ カワラッキー賞受賞献立 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しゃりにも おから しゃかいも さとう こまあぶら しゃりにしかも ファッキー賞受賞献立 にんしん たまねぎ キャベツ とうもろこし しゃも たんじん たまねぎ キャベツ にんにく じゃがいも さとう こまあぶら しゃっぱりサラダ カワラッキー賞受賞献立 にんしん たまねぎ キャベツ とうもろこし しゃがいも かがらんだりあがら ちゅうから たんしん さっぱりサラダ カワラッキー賞受賞献立 にんしん たまねぎ キャベツ とうもろこし しゃがいも あがえんどうまめ あがんんげんまめ ファーコン ちくわ だいず にんしん たまねぎ キャベツ にんにく しゃがいも あがえんどうまめ あがいんげんまめ ファーコン ちくり だいす じゃがいち カワーフォイル ひとこもん カリーフオイル しゃりいき あおえんどうまめ あがしんげんまめ フィーコン ちくり だいす にんしん たまねぎ キャベツ にんにく しゃがいも あおえんどうまめ あがしんげんまめ フィーコン ちくり だいす				LDC グセニン	7-30		たまねぎ にんにく		=_1*	-
10 10 10 10 10 10 10 10	8	火	*	באבי אובובי		I= L 1 " L		כאט כייטאיי		647
10 本				ベーコン		かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	פונוש	-
9 水				-		ハセリ	とつもうこし	_{ටහ}		+
9 水				ぶたにく とりにく	1 33	1-6	トラキスニ しいたけ			1
おつやさいとペーコンの	9	水	そぼろどんのぐ	3どんのぐ 3%とこ こうとく		120	בשטבט טנוובו		+200	576
10 方ましおスープ							たまわぎ とうがん	さとう ぐんぶん	פונוס	-
10 とうにゅうたんたんラーメン ぶたにく とうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし しまねぎ しゃべツ はるさめ こむぎこ あぶら とりにく かけいもの カフラッキー賞受賞献立 にんじん とうにんじん たまねぎ キャベツ はるさめ こむぎこ さとう でんぶん なっかんで食べましようが にんにく じゃがいも さとう ごまあぶら とってン しょうが にんにく じゃがいも さとう ごまあぶら とっちししゃもフライ ししゃも バンこ こむぎこ あぶら こもちししゃもフライ ししゃも カワラッキー賞受賞献立 にんじん とうもろこし しモンかじゅう とうもろこし しモンかじゅう とうもろこし しゃがいも おおえんどうまめ あかいんげんまめ カワフナイル でんじん たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ なっかいんげんまめ カリーフオイル カルにんじん たまねぎ カリーフオイル カリーフオイル カルにんじん たまねぎ カルにんじん たまねぎ カルにんじん たまねぎ カルにんじん カルにんじんしん カルにんじん カルにんじんしん カルにんじん カルにんじんしん カルにんじんしん カルにんじんしん カルにんじん カルにんじんしんしん カルにんじんしん カルにんじんしんしん カルにんじんしんしんしんしんしんしんしんしん カルにんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんし			うましおスープ	ベーコン あぶらあげ	4-101	オクラ にんじん		+ = + /		<u> </u>
10 本				ぶたにく レンニュン	十孔		たまかぎ ナツ	יענואינור מיבי		-
しそいりとりはるまき とりにく あおしそ にんじん にようが ねぎ ごとう でんぷん あがら シナとじゃがいもの オイスターソースいため まぐろあぶらづけ ヒーマン しょうが にんにく じゃがいも さとう ごまあぶら こはん 牛乳 二もちししゃもフライ ししゃも バンこ こむぎこ あぶら さりぼしだいこんの さつばりサラダ カワラッキー賞 受賞献立 にんじん とうもろこし レモンかじゅう じゃがいも あおえんどうまめ あかいんげんまめ でいす でいす でいます カワラッキー賞 でいす でいす でいます トマト にんじん たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん カリーブオイル かがいも おおえんどうまめ おかいんげんまめ ひよこまめ ひよこまめ カリーブオイル でいます でいます カリーブオイル でいます しょういんがんままり カリーブオイル でいます カリーブオイル カリーブオイル でいます カリーブオイル でいます カリーブオイル でいます カリーブオイル でいます しゃがいも しゃがいも しゃがいも カルいんげんまめ カルいんげんまめ ひよこまめ カットがいんがんまきり カットがいんがんまきり カットがらまる カットがらまる カットがらまる カットがらまる カーブオイル でいます カーブオイル でいます トマト にんじん	10	木	スープ	しろみそ			しいたけ	けるさめ こむぎこ		673
オイスターソースいため まへうめがら コリ とーマッ しょうか にんにく しゃかいも ととう とまめがら とまめがら とまりぼしだいこんの さりぼしだいこんの さりぼしだいこんの さりばしだいこんの さりばしだいこんの さつばりサラダ カワラッキー賞受賞献立 トマト にんじん たまねぎ キャベッ にんじろ おおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ないしんげんまめ ひよこまめ ないしんだく しゃがいも し			しそいりとりはるまき	とりにく		あおじそ にんじん			あぶら	
11 全				まぐろあぶらづけ		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら	
11 金 こもちししゃもフライ ししゃも バンこ こむぎこ あぶら こもちししゃもフライ ししゃも バンこ こむぎこ あぶら こんじん さりぼしだいこんの さっぱりサラダ カワラッキー賞受賞献立 にんじん とうもろこし レモンかじゅう こまあぶら できる。 でっぱりサラダ で・カワラッキー賞受賞献立 トマト にんじん たまねぎ キャベツ にんじん おおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ひよこまめ ひよこまめ ないよこまめ ないよこまの ないました			715 057			よくかんで食	えべましょう			
全									+20	4
プラファイ 真支貢献立 しゃがいも おおえんどうまめ おかいんげんまめ ひよこまめ ひよこまめ	11	11 金	きりぼしだいこんの		UUPE	にんじん	とうもろこし			584
			えいようまんてん 栄養満点!!	ベーコン ちくわ		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	あおえんどうまめ あかいんげんまめ	オリーブオイル	
######################################		*				***				8 8

曜			《あか》 主に体をつくる		《みどり》 主に体の調子を		《き》 主にエネルギーの		エネ	
			もとになる食品		整えるもとになる食品		もとになる食品			
		<u> </u>	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ı,	
		献立名	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	# kcal	
			たんぱく質	無機質	ビタミ	ン・無機質	炭水化物	脂質		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
١.,	_	あげどりととうがんのくずに	とりにく うずらたまご		さやいんげん にんじん	とうがん しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
14	月	ぶたにくとなすのうまみそしる	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ		ごまあぶら	572	
		れいとうみかん				みかん				
		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		605	
15	火	なつやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん トマト	にがうり えだまめ たまねぎ なす にんにく しょうが	カレールウ			
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		カラフルマカロニソテー	まぐろあぶらづけ		ピーマン あかピーマン	きピーマン しめじ	マカロニ	オリーブオイル		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
16	zk	あげぎょうざ	ぶたにく		[E6	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ラード あぶら	626	
"	<i>*</i>	シャーレンどうふ	えび とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
		はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり もやし しょうが	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン			
17 1	木	なすのトマトソースペンネ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ トマト	なす たまねぎ にんにく	ペンネ さとう ハヤシルウ デミグラスソース	オリーブオイル		
		コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	617	
		ベーコンととうがんの コンソメスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しめじ				
		シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー			

お知らせ



た。 間もなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月を元気に迎えられる よう、夏休み中の食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



◆養ふかししたりせず、 早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日かかさず 食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが**、√** △ ┖Ⴜラニҕゅラ 集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識 してみましょう。



こまめに水分補給をする

▶コップ | 杯程度の水分をのどが かわいたと感じる前に、 こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの かわきを感じにくいため、特に 意識して飲み

ましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、 ず 甘くないもの、カフェイン



おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは、時間を決 め、適量をお皿に取り 分けて食べましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないように しましょう。



◆おやつで芥足しがちな栄養を 龗うのもおすすめです。



◆給食がない日はカルシウムが **だしやすくなります。 食事やおやつに意識して 取り入れましょう。





給食回数 13回

☆都合により、献立・食材等 が変わることがあります。

