

日曜日	パン・ごはん	のみの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか	
				き:ねつやちからになる	あか:ちやくになる	みどり:からだのちようしをととのえる		
3月	ミルクパン		デミグラスソースハンバーグ こふきいも ABCスープ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	ぎゆうにゆう ハンバーグ ペーコン	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	639 25.2 3.3
4火	ごはん		さばのみそに きりぼしだいごんのごまあえ たぬきじる	ごはん さとう ごま	ぎゆうにゆう さば さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	きりぼしだいごん キャベツ ごぼう ねぎ しょうが えのきだけ こんにやく	637 22.5 2.5
5水	はちみつパン		ひやしちゆうか ひやしちゆうかスープ フルーツポンチ	パン ちゆうかめん さとう あぶら ごま ごまあぶら ナタデココ	ぎゆうにゆう やきぶた たまご にゆうさんいりりょう	にんじん	もやし きゆうり もも みかん パイナップル	674 24.1 3.2
6木	むぎごはん		なつやさいカレー わかめサラダ	むぎごはん さとう あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゆうり	690 20.0 2.7
7金	七夕献立 ごまごはん		ほしのコロッケ あまのがわサラダ たなはたじる	ごはん したらたま ふ さとう でんぶん ごま あぶら コロッケ	ぎゆうにゆう とりにく ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ オクラ	キャベツ だいごん こんにやく	661 19.0 2.0
10月	バターロール		しるみぎかなのたまねぎソースがけ ミックスサラダ ひよこまめのスープ	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	ぎゆうにゆう たら チーズ ウィンナー ひよこまめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゆうり とうもろこし	573 27.1 2.6
11火	むぎごはん		ホイコウロウ はるさめスープ れいとうみかん	むぎごはん でんぶん さとう はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく みそ	にんじん あおピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ しめじ みかん	603 21.4 2.3
12水	くるパン		なすときのこのひやしうどん めんつゆ ししゃものてんぷら	パン うどん あぶら	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ししゃも	にんじん さやえんどう	なす ねぎ しめじ まいたけ ほしいたけ	624 23.2 3.0
13木	いりこなめし		ごぼうとぶたにくのごまいため こまつなのみそしる オレンジ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しめじ えだだめ こんにやく オレンジ	583 23.4 2.4
14金	むぎごはん		とりにくのアップルソースがけ トマトサラダ オニオンスープ	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン わかめ	にんじん トマト	しょうが りんご たまねぎ キャベツ きゆうり	612 23.7 2.5
18火	むぎごはん		あじフライ しおもみ わかめのみそしる	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゆうにゆう あじ たまご とうふ みそ わかめ しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゆうり しょうが ねぎ もやし	649 25.3 2.5
19水	こめっこぱん		なすいりミートソーススパゲティ アーモンドサラダ オレンジ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター オリーブオイル アーモンド	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず みそ チーズ	にんじん あおピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゆうり オレンジ	691 26.8 2.5
20木	スタミナごはん		えだだめ すましじる シューアイス	ごはん さとう あぶら ごま シューアイス	ぎゆうにゆう うなぎ たまご とりにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう えだだめ だいごん ねぎ	670 26.2 2.6

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。
 1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

今月の給食目標 楽しい食事の場にしよう

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

7月の給食費の引き落とし日は、7月31日(月) 4,630円です。

今月の予定

- 7日(金) 七夕献立
- 10日(月) だるまランチから白身魚の玉ねぎソースがけ
- 13日(木) 前橋・高崎連携献立から
ごぼうと豚肉のごま炒め
- 14日(金) 鶏肉のアップルソースがけ
- 20日(木) 1学期終業式

★今月の高崎市・群馬県産の食材★

キャベツ きゆうり チンゲンサイ たまねぎ なす トマト しめじ
 20日(木)は、ホープ高崎さんから高崎産のえだだめを納品して
 いただきます。お楽しみに!!

★メニューの紹介★

4日(火) たぬき汁 ... 昔は、狸の肉の入った汁でしたが、現在は肉のかわりに、食感が似ていると言われるこんにやくが入り、狸がこんにやくに化けた状態をイメージしています。また、精進料理のひとつとしてお寺でも食べているそうです。

7日(金) 七夕献立 ... 星型のコロッケ、白こんにやくを天の川にみたてた天の川サラダ、野菜を短冊切りした七夕汁

20日(木) スタミナごはん ... うなぎの入った混ぜごはんです。これから暑い夏をむかえます。スタミナたっぷりのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう! 25日は、「土用の丑の日」です。