



# 7がつのよていこんだてひょう



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

す きら なん た なつ けんこう  
・好き嫌いをしないで何でも食べよう。 ・夏を健康にすごそう。

平成 30年

まいつき19日はかぞくでいただきますの日

高崎市立城南小学校

日	曜日	パン ごはん	の み もの	おかず	しよくひんのはたらき			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
					きいろ	あか	みどり			
2	月	こめっこぱん		チキンのごまマスタードやき ちくわサラダ コンソメスープ	こめっこぱん ごま マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ ベーコン	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	578 Kcal 27.1 g 3.2 g	
3	火	ごはん てづくりふりかけ		とりにくとじゃがいものにつけ みそしる	ごはん アーモンド ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ とりにく なまあげ みそ	にんじん ごまつな	たまねぎ さやえんどう ズッキーニ	603 Kcal 26.0 g 2.2 g	
4	水	パン パインパン		ひやしちゅうか チンゲンサイとしめじのスープ	パンパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう やきふた たまご とりにく ささみ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しめじ コーン	814 Kcal 26.5 g 3.8 g	
5	木	ごはん えだまめごはん		ゴーヤチャンプル みそしる すいか	ごはん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ みそ こおりとうふ	にんじん ピーマン	えだまめごはん ながり もやし たまねぎ だいこん えのきたけ すいか	548 Kcal 22.5 g 2.5 g	
6	金	ごはん		マーボーあつあげ ちゅうかスープ	ごはん さとう あぶら はるさめ でんぶんこ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ たまご	にんじん	ねぎ しいたけ たけのこ コーン	667 Kcal 27.2 g 2.7 g	
9	月	パン バターロール		わふうきのコスパゲティ ちんげんさいのサラダ	バターロール パスタ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう	しめじ えのきたけ たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ	572 Kcal 20.8 g 2.0 g	
10	火	ごはん		ぶたキムチ ちゅうかふうコーンスープ れいとうみかん	ごはん さとう あぶら ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ たまご	にら	キャベツ もやし ねぎ はくさい コーン たまねぎ みかん	666 Kcal 25.5 g 2.7 g	
11	水	パン サラダうどん		カラフルきんぴら デザート	うどん あぶら ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ	にんじん ピーマン	もやし きゅうり コーン ごぼう えだまめ	599 Kcal 21.2 g 2.3 g	
12	木	ごはん		さばのごまみそやき かぶときゅうりのうめあえ ちゅうかけんちんしる	ごはん さとう ごま あ ぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ かつおぶし	にんじん	かぶ きゅうり うめ だいこん ごぼう ねぎ	618 Kcal 29.1 g 2.0 g	
13	金	ごはん むぎごはん		なつやさいカレー チーズサラダ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ジョア ぶたにく チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	ズッキーニ なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	596 Kcal 18.8 g 2.1 g	縦割り 給食
17	火	ごはん わかめごはん		ぶたにくとひじきのいために さつましる	ごはん さとう こんにやく ざらとう あぶら さつまいも まさば	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ ひじき みそ	にんじん	れんこん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	574 Kcal 22.3 g 2.8 g	
18	水	パン ロールパン		たかさきやさいのトマトペンネ ツナサラダ	ロールパン ペンネ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	760 Kcal 24.6 g 3.1 g	
19	木	パン にくどん		とうがんしる オレンジ	ごはん あぶら しらたき ざらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ まさば	にんじん ごまつな	たまねぎ とうがん オレンジ	584 Kcal 25.9 g 1.8 g	C校時 終業式
20	金	パン チキンライス		コーンサラダ イタリアンスープ	ごはん バター マカロニ あぶら さとう ばんこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	648 Kcal 21.8 g 2.9 g	C校時 終業式

# 9がつのよていこんだてひょう

3	月	ごはん ごまごはん		チンジャーローズ たまごはるさめスープ れいとうみかん	ごはん ごま さとう あぶら さとう はるさめ でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン にら	たけのこ もやし コーン みかん	652 Kcal 20.8 g 3.0 g	C校時 始業式
---	---	--------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------	--------------------	---------------------	-----------------------------	------------

※こんにやくは、きいろの食品に分けられますが、こんにやくに加工されると食物せんいたっぷりのみどりの食品に変身します。

※基準値 エネルギー640Kcal たんぱく質18.0~32.0g 食塩相当量2.5g

<7月給食回数 17回>

給食費振替日(7月分)は7月31日(火)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願いします。

## 給食の栄養価

### 7月の地場産野菜は...

JAたかさきさんから チンゲン菜 だいず が届きます。

マルヒコ農園さんから きゅうり なす ピーマン たまねぎ スッキーニ じゃがいも が届きます。

### 夏野菜を食べよう

夏を元気にすごすために、ビタミンの多い夏野菜のメニューを、多く取り入れました。しっかり食べて夏ばてを予防しましょう。



7月の平均値  
エネルギー 630 kcal  
たんぱく質 24.4 g  
食塩相当量 2.6 g