

7月献立予定表

(1) 北部小学校 給食回数 14回

<もくひょう>
夏の栄養についてかんがえよう

9月3日、9月4日の献立を
7月20日の後に、掲載いたしました。

こんな症状があったら、夏バテかも・・・

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

ぼ～っ

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

いらぬい

おなごの調子が悪い。

食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには・・・

水分補給をこまめに
する。

冷房の設定温度に
気をつける。

バランス良く食べる。

とり過ぎ
注意!

冷たい物をとり過ぎない。

日	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやにくになある	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー タンパク質 食塩相当量	ひとことメッセージ ★お家の人よんでね
						にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが		
2月	わかめごはん	牛乳	とりにくのさっぱりにかきたまじる	ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ たまご	にんじん こまつな	にんにく しょうが こんにやく だいこん	598 24.3 2.2	さっぱり煮は鶏肉にほんのりにんにくのかおりをきかせ、酢でさっぱり仕上げてあります。
3火	あげパン	牛乳	わふうサラダ ワントンスープ	パン あぶら さとう アーモンド ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しらすぼし わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし キャベツ きゅうり	635 22.9 2.9	揚げパンにツイストパンを使うことでアーモンドの衣がよくからんでくれます。
4水	カレーライス (なつやさい)	牛乳	チーズサラダ	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	なす たまねぎ にんにく しょうが りんごペースト えだまめ キャベツ きゅうり	664 22.9 2.8	かぼちゃ・なす・トマトなど夏の野菜が入っているカレーです。
5木	ロールパン	牛乳	ひやしちゅうか フルーツポンチ	パン しらたまだんご ちゅうかめん ごまあぶら アーモンド あんにと豆腐	ぎゅうにゅう やきぶた えび ヨーグルト	にんじん	コーン キャベツ もやし きゅうり ピーマン ももかん みかんかん パインかん バナナ りんご	641 23.1 3	ポンチは果汁・シロップ・炭酸水などを入れたものです。汁を少なくしてカットした果物を入れたデザートです。
6金	チキンライス	牛乳	たんざくスープ とうもろこし	ごはん あぶら バター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン グリーンピース しょうが にんにく	617 23.6 2.4	7月7日は七夕です。短冊に願いをこめて笹に飾ります。で野菜を短冊切りにしました。野菜がたくさん食べられますように★★★★
9月	むぎごはん	牛乳	ぶたにくとなすのみそいため スイミータン フルーツセレクト	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご とりにく	にんじん	なす キャベツ コーン たまねぎ (スイカ メロン)	600 24.9 1.9	スイカとメロンのフルーツセレクトです。英語でスイカはwatermelon、メロンはmelonです。

★献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

7月分の引き落とし日は7月31日です。

7月献立予定表 (2) 北部小学校

2018年

日	主食 パン・ごはん	の み もの	副食 (おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやになくなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね
						タンパク質	食塩相当量		
10 火	コッペパン	牛乳	ラタトゥイユ まめとアーモンドのサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゆう とりにく だいず あさり	トマト ピーマン	うめ (ジャム) ズッキーニ たまねぎ なす トマト にんにく キャベツ きゅうり パインかん	598	ラタトゥイユは、フランス南プロ ヴァンス地方、ニースの郷土料理で 夏野菜の煮込み料理です。
								21.4	
								2.5	
11 水	ごはん	牛乳	いろいろすぶた (なつバージョン) ちゅうかスープ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご	ピーマン にんじん	ズッキーニ たまねぎ たけのこ うめ (ジャム) コーン	616	ハナミズキ6 (シックス) レンジャー献立 をアレンジ料理です。酢豚の夏バージョン ですが、今後、秋冬もお楽しみに!
								22.9	
								1.3	
12 木	パインパン	牛乳	ツナとトマトのスパゲティー コンソメジュリエヌ	パン スパゲッティー さとう オリーブオイル	ぎゅうにゆう まぐろ しらすぼし ベーコン	トマト にんじん	バジル たまねぎ キャベツ パイン (パン)	628	ツナとトマトの組み合わせの Pasta です。オリーブオイル漬けのツナを 使います。
								23.9	
								3.4	
13 金	だいずごまごはん	牛乳	さかなのかばやき すましじる じゃこサラダ オレンジ	ごはん ごま こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ふ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう だいず いわし しらすぼし わかめ	こまつな にんじん	しいたけ キャベツ きゅうり レモンじる オレンジ	684	魚のかば焼きで夏バテ防止。今年の土用 (どよう)の丑(うし)の日は7月20 日です。」
								24.7	
								2.4	
17 火	こめっこぱん	牛乳	たかさきサラダうどん かぼちゃのそぼろに	こめこぱん うどん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	こまつな かぼちゃ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	606	6日のスイカは西瓜、17日のカボチャ は南瓜、18日のトウガンは冬瓜と書き ます。
								24.8	
								3.4	
18 水	いりこなめし	牛乳	ゴーヤチャンブル とうがんスープ	ごはん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう いりこ なまあげ こおりとうふ たまご ぶたにく こんぶ えび	ちんげんさい にんじん	ゴーヤ もやし とうがん	589	ゴーヤは別名にがうり。豚肉、卵と相性 がよく夏バテ予防の献立です。
								24.9	
								2.4	
19 木	はちみつパン	牛乳	チキンブロヴァンスソースがけ ひじきのサラダ あおなとコーンのスープ	ハチミツパン さとう オリーブオイル ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく ひじき ぶたにく だいず あさり ベーコン	トマト ちんげんさい にんじん	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム きゅうり	596	19日は食育の日。今月の合同献立は「チ キンのブロヴァンスソースがけ」です。
								31	
								3.0	
20 金	ごまごはん	牛乳	マーボーはるさめ トマトとたまごのスープ れいとうみかん	こめ ごま はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ たまご ベーコン	トマト にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ みかん	613	いよいよ明日から夏休み。夏バテしないよ うに休み中もしっかり食べましょう。
								20.4	
								2.7	
平均エネルギー								620	きじゆん
平均たんぱく質								24.0	
平均しよくえん相当量								2.6	

9月献立予定表

2018年

北部小学校

日	主食 パン・ごはん	の み もの	副食 (おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやになくなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね
						タンパク質	食塩相当量		
3 月	トマトツナうどん	牛乳	フルーツヨーグルト	パン うどん アーモンド ごま ナタデココ	ぎゅうにゆう まぐろ ヨーグルト	トマト	いちご (ジャム) もやし きゅうり コーン みかんか ん パインかん ももかん バナナ	639	9月3日より給食が始まります。9月分 の引き落とし日は10月1日です。
								22.3	
								2.1	
4 火	カレーライス (ベジタブル)	牛乳	シーフードサラダ	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく いか えび わかめ	かぼちゃ トマト いんげん にんじん	なす たまねぎ にんにく りんごペースト キャベツ きゅうり レモンじる	703	5日以降の献立については9月3日配 布予定です。
								25.4	
								2.9	

