

7月 献立予定表

2023.7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7 ☆七夕メニュー☆
献立					
赤	ぶた肉・スキムミルク・昆布・牛乳	赤魚・寒天・油揚げ・ひじき・ちくわ・大豆・牛乳	とり肉・厚揚げ・牛乳	とり肉・ぶた肉・白いんげん豆・牛乳	茎わかめ・寒天・ぶた肉・牛乳
黄	米・砂糖・オリーブ油・カレールウ	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも・新発田麩	米・春雨・ごま油・米油・でん粉	パン・豚脂・でん粉・砂糖・バター・じゃがいも・ホワイトルウ	米・米油・ごま油・砂糖・でん粉
緑	パイナップル・みかん・もも・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト・なす・チャツネ・かぼちゃ・えだまめ	にんじん・こんにゃく・えのきたけ・こまつな	きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・長ねぎ・りんご	なつみかん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	キャベツ・きゅうり・えだまめ・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・きくらげ・こんにゃく・みかん
エネルギー	572 kcal 688 kcal	572 kcal 688 kcal	643 kcal 792 kcal	676 kcal 871 kcal	620 kcal 751 kcal
	10 外ヶ輪小なし	11	12	13	14
献立					
赤	さば・のり・かまぼこ・ぶた肉・牛乳	とり肉・大豆・牛乳	とびうお・とうふ・もずく・かまぼこ・牛乳	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛乳	ツナ缶・たまご・油揚げ・牛乳
黄	米・砂糖・でん粉・春雨	米・じゃがいも・オリーブ油・米油・砂糖・春雨・でん粉・ごま油	米・砂糖・米油・パン粉・小麦粉・でん粉・じゃがいも・ごま油	ソフトめん・米油・砂糖・アーモンド・ノンアレルギーカレールー	米・米油・砂糖・ごま油・ごま
緑	もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・りんご	きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・メンマ・しいたけ・にら・パイナップル	野沢菜・青じそ・赤かぶ・大根・とうもろこし・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・長ねぎ	かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・しょうが・にんじん・玉ねぎ・しめじ・長ねぎ	しょうが・にんじん・玉ねぎ・えだまめ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・えのきたけ・かぼちゃ
エネルギー	617 kcal 771 kcal	613 kcal 747 kcal	572 kcal 698 kcal	716 kcal 874 kcal	623 kcal 772 kcal
	17	18	19	20	21 東豊小・豊浦小最終日
献立					
赤		あじ・ぶた肉・とり肉・とうふ・たまご・牛乳	かつお節・ぶた肉・昆布・かまぼこ・ほたて・とり肉・牛乳	きびなご・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	ぶた肉・ウィンナー・大豆・赤いんげん豆・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・牛乳
黄		米・米油・砂糖・ごま油・でん粉	米・米パン粉・米粉・でん粉・ごま・じゃがいも・砂糖	米粉パン・米油・じゃがいも・砂糖・でん粉・玄米粉・甜菜糖	米・米油・砂糖・ノンアレルギーホワイトルウ
緑		にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・だいこん・えだまめ・しいたけ・えのきたけ・キムチ・にら	広島菜・京菜・だいこん葉・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅・しいたけ・とうがら・たけのこ・こんにゃく・オクラ・みかん	パイナップル・しょうが・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ	にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かぼちゃ・レモン
エネルギー		602 kcal 738 kcal	576 kcal 679 kcal	616 kcal 825 kcal	727 kcal 884 kcal
	24	25 外ヶ輪小最終日	26 二葉小・本丸中・第一中最終日	日付 学校の給食予定	
献立					
赤	わかめ・いか・のり・ウィンナー・うすら卵・牛乳	海藻ミックス・わかめ・とり肉・大豆・とうふ・牛乳	とり肉・高野豆腐・たまご・牛乳	<p>体をつくる食品</p>	
黄	米・米油・砂糖・じゃがいも	米・ごま油・砂糖・ごま・米油・でん粉	米・でん粉・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも	<p>熱や力になる食品</p>	
緑	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし・セロリ・玉ねぎ・にんじん・レタス・パセリ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・もも	にんじん・長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・にら	<p>体の調子を整える食品</p>	
エネルギー	601 kcal 737 kcal	612 kcal 741 kcal	626 kcal 775 kcal	<p>小学校:エネルギー 中学校:エネルギー</p>	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<7月の地場産物> 米・豆腐・玉ねぎ・きゅうり・アスパラガス・パセリ

暑さに負けない 夏の生活の ポイント



朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



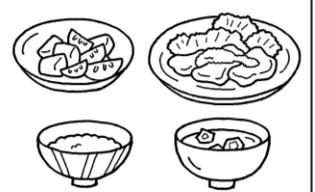
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



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。

栄養バランスのよい食事をとろう



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。