

# 7月 献立予定表

2020.7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金		
<b>献立</b> 		<b>日付 学校の給食予定</b> <b>配膳図と献立名</b> <b>太字は郷土料理と地場産物です。</b> <b>体をつくる食品</b> <b>熱や力になる食品</b> <b>体の調子を整える食品</b> 小学校のエネルギー   中学校のエネルギー	<b>1</b> 切り干し大根の中華サラダ ポークシューマイ(2個) ごはん とうふのしぜん風煮	<b>2</b> アスパラサラダ ピーマンメンチカツ 黒糖パン コンソメスープ	<b>3</b> ふうみあえ さばのみぞ煮 枝豆ごはん ぶきと厚あげの煮もの		
	赤		ぶた肉・とり肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・ベーコン・あさり・スキムミルク・牛乳	さば・とり肉・ほたて・厚あげ・牛乳		
	黄		米・パン粉・砂糖・小麦粉・ごま油・でん粉・油	小麦粉・砂糖・黒砂糖・パン粉・でん粉・米粉・油・じゃがいも	米・でん粉・砂糖・ごま・じゃがいも		
	緑		切り干し大根・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・しょうが・たけのこ・きくらげ・もやし・チンゲン菜	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく・アスパラガス・キャベツ・コーン・セロリー・にんじん・パセリ	枝豆・キャベツ・ほうろく・しょうが・たけのこ・にんじん・こんにゃく・ぶき・ぜんまい		
	エネルギー		620 kcal   703 kcal	642 kcal   841 kcal	644 kcal   842 kcal		
<b>献立</b> 豆乳パンナコッタ ひじきと豆のサラダ ハヤシライス(麦ごはん)	<b>6</b> キラキラもち 夏野菜のみそいため いかステーキ ちらしずし たなばた汁	<b>7</b> 五色あえ チキンたれかつ ごはん かぼちゃのみぞ汁	<b>8</b> アップルシャーベットの細切りポテトサラダ ソフトめん ミートソース	<b>9</b> スティック納豆 いそかあえ 春巻き ごはん キムチとん汁	<b>10</b>		
	赤	ひじき・大豆・ぶた肉・豆乳・牛乳	油あげ・すけそうたら・いか・ぶた肉・とり肉・あおさ・かまぼこ・かんでん・牛乳	とり肉・わかめ・かんでん・油あげ・牛乳	ぶた肉・レンズ豆・牛乳	ぶた肉・のり・とうふ・納豆・牛乳	
	黄	米・麦・ごま油・砂糖・油・じゃがいも・水あめ・でん粉	米・砂糖・でん粉・ごま油・春雨	米・パン粉・小麦粉・油・砂糖	小麦粉・じゃがいも・ごま油・砂糖・油	米・小麦粉・春雨・でん粉・砂糖・米粉・粉あめ・油・じゃがいも	
	緑	枝豆・ほうろく・キャベツ・コーン・にんにく・セロリー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ローリエ・いちご	れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう・干しいたけ・コーン・玉ねぎ・なす・ピーマン・ごぼう・かぼちゃ・オクラ・みかん	にんじん・キャベツ・コーン・えのきたけ・玉ねぎ・かぼちゃ	コーン・ほうろく・キャベツ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・セロリー・マッシュルーム・トマト・りんご	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・干しいたけ・もやし・こまつな・こんにゃく・長ねぎ・白菜・にんにく・りんご・にら	
	エネルギー	734 kcal   932 kcal	606 kcal   760 kcal	636 kcal   811 kcal	705 kcal   885 kcal	668 kcal   888 kcal	
<b>献立</b> のりのつくだ煮 こまつなのししゃも ごましょうゆあえ フライ(2個) ごはん みそちゃんこ汁	<b>13</b> カラフルビーンズ サラダ チンジャオロース どんの具 麦ごはん たまごコーンスープ	<b>14</b> すきこんぶのいため煮 さばの塩こうじやき ごはん 夏野菜汁	<b>15</b> パインサラダ バーベキューチキン 米粉チーズパン ミネストローネ	<b>16</b>	<b>17 ★食育の日献立★</b> ミニさだんご カレーもやし 肉だんご(2個) ごはん 夏のにちもん		
	赤	ししゃも・油あげ・とうふ・とり肉・のり・牛乳	ぶた肉・赤いんげん豆・ひよこ豆・とうふ・たまご・牛乳	さば・油あげ・こんぶ・ちくわ・うち豆・ぶた肉・とうふ・牛乳	スキムミルク・チーズ・とり肉・ベーコン・白いんげん豆・牛乳	ぶた肉・かまぼこ・とり肉・小豆・牛乳	
	黄	米・パン粉・小麦粉・油・ごま油・ごま・でん粉・砂糖・水あめ	米・麦・油・砂糖・でん粉	米・ごま油・砂糖・じゃがいも	米粉ミックス粉・小麦粉・砂糖・大豆油・油・じゃがいも	米・パン粉・でん粉・油・砂糖・じゃがいも・上新粉・もち粉	
	緑	こまつな・もやし・にんじん・キャベツ・ごぼう・ぶなしめじ・にら・長ねぎ・玉ねぎ	たけのこ・赤パプリカ・青ピーマン・キャベツ・ほうろく・枝豆・きくらげ・コーン・玉ねぎ・こねぎ	にんじん・とうがん・こんにゃく・なす・玉ねぎ	りんご・しょうが・レモン・にんにく・パイン・キャベツ・ほうろく・にんじん・セロリー・玉ねぎ・トマト	玉ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・ほうろく・干しいたけ・とうがん・たけのこ・こんにゃく・オクラ・よもぎ	
	エネルギー	673 kcal   846 kcal	647 kcal   834 kcal	691 kcal   873 kcal	661 kcal   892 kcal	623 kcal   773 kcal	
<b>献立</b> ももゼリー 海そうサラダ マーボー厚あげどんの具(麦ごはん)	<b>20</b> じゃがいものきんぴら ますの塩やき ごはん もずく汁	<b>21</b> 冷凍みかん 福神あえ 夏野菜カレー(麦ごはん)	<b>22 1学期給食最終日</b> たくさん食べよう 				
	赤	海そうミックス・ぶた肉・大豆・厚あげ・牛乳	ます・厚あげ・もずく・あさり・牛乳	ぶた肉・スキムミルク・牛乳			
	黄	米・麦・ごま油・ごま・油・砂糖・でん粉・粉あめ	米・油・砂糖・じゃがいも	米・麦・オリーブ油			
	緑	ほうろく・キャベツ・にんじん・コーン・しょうが・にんにく・長ねぎ・なす・たけのこ・干しいたけ・にら・もも	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・長ねぎ	キャベツ・ほうろく・にんじん・大根・なす・れんこん・しょうが・なた豆・しそ・にんにく・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・枝豆・みかん			
	エネルギー	674 kcal   856 kcal	583 kcal   742 kcal	697 kcal   884 kcal			

## 夏バテを防ぐために...

しっかり食べよう!  
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとうりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

のどがかわいたら  
麦茶や牛乳を飲もう!



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

色のこい野菜を  
食べよう!



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

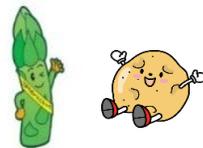
卵、肉、魚などのたん白質  
をしっかりとりよう!



たんぱく質をしっかりとるには、たんぱく質を多く含む食品を積極的にとりましょう。

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

- 7月の地場産物  
米・あやめみそ・厚あげ・とうふ・アスパラガス・きゅうり・玉ねぎ・オクラ・じゃがいも・なす・パセリ
- 小・中学校のエネルギー基準値  
小学校中学年の基準：650kcal  
中学校の基準：830kcal
- その他  
6月～9月の間は、中学校の牛乳は250mlです。



\* 献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。