

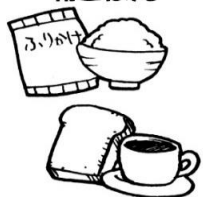
# 7月 献立予定表

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 620 kcal   703 kcal	<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 642 kcal   841 kcal	<b>3</b> ふりみあえ さばのみぞ煮 枝豆ごはん ふきと厚あげの煮もの 644 kcal   842 kcal
	<b>6</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) 734 kcal   932 kcal	<b>7</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 606 kcal   760 kcal	<b>8</b> 五色あえ チキンたれかつ ごはん かぼちゃのみぞ汁 636 kcal   811 kcal	<b>9</b> アップルシャーベット 細切りポテトサラダ ソフトめん ミートソース 705 kcal   885 kcal	<b>10</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 668 kcal   888 kcal
	<b>13</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 673 kcal   846 kcal	<b>14</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 647 kcal   834 kcal	<b>15</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 691 kcal   873 kcal	<b>16</b> パインサラダ パーベキュー チキン 米粉チーズパン ミネストローネ 661 kcal   892 kcal	<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 623 kcal   773 kcal
	<b>20</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) 674 kcal   856 kcal	<b>21</b> ジャがいものきんぴら ますの塩やき ごはん もずく汁 583 kcal   742 kcal	<b>22 1学期給食最終日</b> 冷凍みかん 福神あえ 夏野菜カレー(麦ごはん) 697 kcal   884 kcal	 <p>夏野菜をたくさん食べよう</p>	

## 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、ごはんとふりかけとか、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。

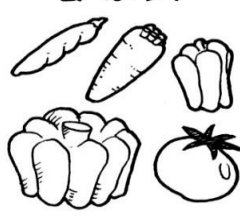
発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

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。

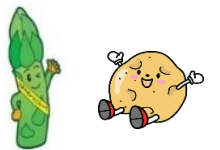
卵、肉、魚などのたん白質をしっかりとろう！



たとえば...  
 たとえば...  
 そうめん 焼き魚  
 てんぷら 煮物  
 そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

## \*\*\*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。