



# 7月 よていにんだてひょう

給食前には、手をよく洗きましょう！

(給食日数：12日)  
安中市立秋間小学校

日	曜日	しゅしょく	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる					
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね				いろいろのこいやさい	そのたのやさしいくもの					
1	金	むぎごはん	カルピススープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが <b>にんにく</b> ほししいたけ もやし	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	623	22.4	24.2	2.5	
4	月	パンズパン やきそば	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ <b>たまねぎ</b> もやし ほししいたけ きゅうり レモン	パン ちゅうかめん あぶら オリーブゆ さとう	665	25.2	23.6	2.6	
5	火	わかめごはん	じゃがいものなんばんに きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな	<b>たまねぎ</b> きりほしだいこん キャベツ	ごはん <b>じゃがいも</b> さとう あぶら かたくりこ ごま	585	20.4	15.3	2.8	
6	水	ナン <b>7月6日はナンの日</b>	キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが <b>にんにく</b> <b>たまねぎ</b> セロリー キャベツ きゅうり	ナン あぶら ドレッシング	608	26.3	27.3	3.6	
7	木	ごはん	ハンバーグおろしソース たなばたじる チーズサラダ たなばたデザート <b>たなばた★こんだて</b>	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく チーズ	にんじん いんげん	だいこん <b>たまねぎ</b> <b>にんにく</b> きゅうり キャベツ	ごはん さとう そうめん かたくりこ 心 オリーブゆ デザート	688	27.4	20.0	2.5	
8	金	シーフードピラフ	かぼちゃスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう えび いか ツナ ベーコン なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	<b>たまねぎ</b> マッシュルーム グリーンピース みかん パイン もも	ごはん パター マカロニ あぶら ドレッシング	683	21.4	21.4	1.9	
11	月	しょくパン スライスチーズ	ミネストローネ だいこんサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン グレートノーザン ツナ	にんじん いんげん <b>トマト</b>	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし だいこん きゅうり みかん	パン オリーブゆ マカロニ あぶら ドレッシング	601	25.0	22.1	2.7	
12	火	むぎごはん	マーボーとうふ うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが <b>にんにく</b> たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり あきまのうめ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ オリーブゆ ごま	616	26.4	20.2	2.6	
13	水	ひやしちゅうか (パックめん) マーラーカオ	えだまめ	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	にんじん	キャベツ きゅうり もやし えだまめ	ちゅうかめん さとう ごま マーラーカオ	622	27.3	20.3	3.8	
14	木	ごはん	ぶたどんのぐ いかくんサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく なた いかくんせい	にんじん	しょうが <b>たまねぎ</b> しらたき えだまめ <b>かぼ</b> きゅうり セロリー すいか	ごはん さとう オリーブゆ	609	26.7	18.4	2.2	
15	金	えだまめごはん	なまあげのオイスターいため あんそうのとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん	えだまめ しょうが ながねぎ はくさい たけのこ <b>とうもろこし</b>	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	648	28.7	22.7	2.7	
19	火	むぎごはん	なつやさいかレー グリーンサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん かぼちゃ <b>トマト</b>	<b>たまねぎ</b> なす ズッキーニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん あぶら ドレッシング デザート	661	21.1	23.4	2.3	
※食料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合があります。									634	24.9	21.6	2.7
※7月分の給食費の引落日は、 <b>7月25日(月)</b> になります。									650	27.5	18.5	2.0
※8月分の給食費の引落日は、 <b>8月25日(木)</b> になります。口座の確認をお願いします。												

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

(月平均)

(基準値)

♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

## こんな人はいませんか？

汗をたくさんかく

元気な夏の太陽

暑くて眠れないので夜ふかしをする

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテをしてしまいます。

冷たい飲み物や食べ物をたくさんとる

朝ねぼうをして朝ごはんが食べたくない

食欲がなくなる

夏バテ

夏バテになると、いつもからだがだるく、病気にかかりやすくなります。