



よていこんだてひょう



平成30年度

(給食回数13回)

安中市立安中小学校

日曜	主食	のみもの	主菜・副菜・デザート	あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
				ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	熱や力になる					
					色のこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
2月	ナン		キーマカレー トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいすれんすまめ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリ	ナン サラダあぶら	647	24.4	30.0	3.2
3火	ごはん		じゃが芋の生姜煮 厚焼き卵 からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも	638	25.2	17.7	1.9
4水	パンズパン		焼きそば 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	パン ちゅうかめん サラダあぶら	609	20.5	18.7	2.0
5木	ごはん		黄金煮 こまつなサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ レモン みかん	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	605	22.8	18.1	1.5
6金	わかめごはん		鮭の塩焼き ごまマヨネーズあえ 七塔汁 七塔ゼリー 七夕献立	ぎゅうにゅう さけ ささみ いとかまぼこ わかめ	にんじん オクラ ごまつな	キャベツ とうもろこし	ごはん そうめん サラダあぶら かたくりこ ふ さとう ごま	644	32.2	17.4	3.1
9月	パーカーハウス		ハンバーグのアップルソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにつぶたにく ベーコン しろいんげんまめ ひよこまめ	にんじん いんげん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マカロニ サラダあぶら さとう	654	27.8	26.2	3.4
10火	豚キムチ丼		シューマイ はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ きゅうり	おぎごはん はるさめ ごまあぶ ら さとう かたくりこ	646	25.6	17.6	2.5
11水	バターロール		冷やし中華 ささかまの磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ハム とりにつぶ ささかま あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	パン ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ	692	29.4	19.1	3.8
12木	ごはん		焼き肉 磯あえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら サラダあぶら	640	27.2	23.1	2.2
13金	ごはん		酢豚 野菜の中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	616	20.6	17.9	2.0
17火	ごはん		とり肉の秋間の梅ソースかけ おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにつぶたにく わかめ とうふ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん じゃがいも ごま うめジャム かたくりこ サラダあぶら	613	27.5	17.7	2.8
18水	こめっこぱん		パンネのトマト煮 シーフードサラダ	ぎゅうにゅう とりにつぶたにく ベーコン いか えび かいそう	トマト パプリカ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ にんにく スズキーニ レモン	パン パンネ サラダあぶら さとう	592	28.9	19.6	3.0
19木	発芽玄米		夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん パセリ	たまねぎ なす しょうが にんにく スズキーニ きゅうり キャベツ すいか	はつかげんまい じゃがいも サラダあぶら	640	21.2	20.8	2.5

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家庭の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

★今月の給食目標★

楽しく食事をしよう

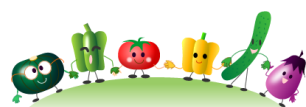
夏の健康と栄養について考えよう



7月分の給食費の引き落としは、7月25日(水)です。口座の確認をお願いします。

今月の安中市の地場産物 (太字)

たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・なす・トマト・小松菜・梅ジャム・安中産米



栄養師の基準値 エネルギー640kcal たんぱく質18~32g 脂質25~30% 塩分2.5g未満
今月の平均値 エネルギー634kcal たんぱく質25.6g 脂質 20.3g 塩分2.6g

今月の予定 7月6日(金) 七夕献立

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

元気ポイント

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事