



7月 よていこんだてひょう



安中市立磯部小学校

《給食回数：13回》

平成30年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	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
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		かや体温になるもの		
					色のこい野菜	そのほかの野菜・果物				
2	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー トマトサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー きゅうり	ナン あぶら オリーブオイル ドレッシング	654	27.6 26.4 3.2
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご じゃがいものしょうがに からしあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ 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 じゃがいも さとう	643	25.0 18.2 1.9
4	水	せわりこめっこぱん	ぎゅうにゅう	やきそば あんにとろろ こざかなアーモンド	牛乳 ぶたにく のり こざかな	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 パイナップル ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	674	26.8 18.3 2.8
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかととうふのチリソースに こまつなサラダ	牛乳 とうふ いか ツナ	にんじん こまつな	ながねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら オリーブオイル さとう かたくりこ	592	26.8 17.2 1.9
6	金	とりめし (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	たなばたじる てっこつサラダ きらきらもち	牛乳 とりにく チーズ	にんじん こまつな	しょうが きりほしだいこん	むぎごはん さとう かたくりこ ふ こま こまあぶら	649	26.1 14.8 3.1
9	月	パンにはさんでたべてね パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグ・アップルソースかけ ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	にんじん いんげん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら ドレッシング	657	26.9 26.7 3.7
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどんのぐ パンサンデー	牛乳 いか えび ぶたにく うすらたまご ハム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごはん かたくりこ さとう あぶら こまあぶら はるさめ	602	25.4 16.6 2.4
11	水	パイパン	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(パックめん) ささかまのいそべあげ	牛乳 ハム たまご とりにく かまぼこ のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	パン ちゅうかめん こま こむぎこ あぶら	673	31.0 16.8 3.1
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきにく かみなりじる おかかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	ごはん ごま こまあぶら じゃがいも	621	27.9 20.6 2.2
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのぐ エビシューマイ さんしょくナムル	牛乳 ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし はくさい はくさいキムチ	ごはん こまあぶら さとう かたくりこ	609	25.8 17.8 2.4
17	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	チキンのあきまのうめりソースかけ じゃがいものみそしる そくせきづけ	牛乳 とりにく わかめ とうふ	にんじん	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら うめジャム じゃがいも	608	27.0 17.2 3.7
18	水	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	ペンのトマトに コーンサラダ すいか	牛乳 ベーコン とりにく	あかパプリカ きいろパプリカ	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり コーン すいか	パン マカロニ オリーブオイル ドレッシング	616	24.5 19.1 2.5
19	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー グリーンサラダ セレクトアイス(メロン・みかん)	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら ドレッシング アイス	705	20.8 22.3 2.4

たなばた献立

6年生が育てたじゃがいもを使って作ります!

磯部小産です!

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
※太字で下線のある食材は安中市内で採れた野菜です。

※斜体の太字で二重下線のある食材は安中総合学園で採れた野菜です。

月平均

639
26.3
19.4
2.7

※7月の給食費の引落とし日は7月25日(水)です。8月の給食費の引落とし日は8月27日(月)です。口座の確認をお願い致します。

じゃがいも畑



大きく育った
じゃがいも

6年生が理科の授業で《じゃがいも》を育てました

6年生が理科の授業で今年も立派なじゃがいもを育てました。だんしゃくという品種のじゃがいもです。だんしゃくはホクホクとした食感が特徴です。日本人好みの味で幅広く好まれています。6年生は授業の合間などに草むしりや水やりなど一生懸命お世話をしてくれました。とても立派ですね。愛情たっぷり注いで作ってくれたじゃがいもです。皆さん感謝していただきましょう!

夏野菜を食べよう!

夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



熱中症に

ならないために……
こまめに水分補給を



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



