



# 令和4年7月分 小学校給食献立表



★毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。

給食回数 12回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしろみそかけ ごまあえ ちゃんこじる	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいゆさい	しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	598
4	月	だいこんばごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにくとやさいのピリからいため ふたまじる	たまご ふたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	だいこんば さやいんげん にんじん みつば	ごぼう なす えのきたけ はくさい	こめ さとう さとう ふ	あぶら ごま ごまあぶら	600
5	火	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース チキンナゲット(2こ) ささキャベツサラダ	ふたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん じゅうろくささげ	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	ソフトめん さとう ルウ パンこ	あぶら ラード ごまドレッシング	762
6	水	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおのとさに ほねぶとあえ トマトのみそしる	かつお とりにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう しらす	こまつな トマト にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも		550
7	木	ごはん ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ のりすあえ たなばたじる たなばたゼリー	とりにく ふたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ おさかなめん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん オクラ	たまねぎ もやし	さとう でんぶん ごま	あぶら ラード	667
8	金	ごはん ぎゅうにゅう いためピーフン チンゲンサイととうふのスープ かんそうごさかな	えび ふたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんにく たけのこ もやし きくらげ	こめ さとう さとう	ごまあぶら	540
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくごはん(とりそぼろ・たまご) あわせみそしる レモンプチゼリー(2こ)	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	えだまめ しょうが えのきたけ ねぎ	こめ さとう レモンプチゼリー		664
12	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) きりほしだいこんのナムル	ふたにく なると ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ラード ごまあぶら	552
13	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに かおりあえ にくじゃが	いわし ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	うめ キャベツ もやし たまねぎ こんにやく グリーンピース	こめ さとう じゃがいも さとう		639
14	木	くろロールパン ぎゅうにゅう あじフリッター(2こ) ゴーやいりツナサラダ ようふうクーリジン	あじ ツナ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ にがうり きゅうり たまねぎ とうがん エリンギ	パン こむぎこ でんぶん	あぶら こうみしおドレッシング	723
15	金	げんまいごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ワンタンスープ れいとみかん	ふたにく みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	キャベツ にんにく たけのこ たまねぎ もやし コーン ほししいたけ みかん	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	603
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつがいっぱいカレー リボンパスタのサラダ ふくじんづけ セレクトアイス	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ おおむぎ ルウ リボンパスタ ふくじんづけ アイスデザート	フレンチドレッシング	738

★「なつのだべもの」を、さがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとしましょう。

なつ やす しょく せい かつ  
夏休みの食生活  
き  
気をつけたい  
ポイント

な  
なんでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくろう

つめ(冷)たいものの  
とり過ぎに  
気をつけよう

や  
さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

す  
いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

み  
みんなで食事を  
する  
機会をつくろう