

# たのしい給食 2号

令和3年7月

月	火	水	木	金
<div data-bbox="152 151 533 255" data-label="Section-Header"> <h2>7月給食だより</h2> </div> <div data-bbox="571 167 1198 255" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="168 263 1310 406" data-label="Text"> <p>気温が高い日が続く、汗をたくさんかく季節になりました。きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜には水分やカリウムがたくさん含まれ、体の水分を補給したり、熱くなった体温を下げてくれる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、疲労回復効果もあります。給食にも入っているの、夏野菜を食べて暑さに負けないように元気に過ごしましょう。</p> </div>	<div data-bbox="537 414 929 662" data-label="Text"> <p>5 ごはん 肉団子のソース煮 ポテトサラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ 砂糖 ○大根 白菜 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="929 414 1310 662" data-label="Text"> <p>6 ☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 鶏の磯辺揚げ フルーツゼリー</p> <p>○そうめん オクラ ツナ 人参 コーン 黒潮だし 淡口 みりん 濃口 ○鶏肉 濃口 酒 土生姜 青のり 天ぷら粉 塩 こしょう</p> <p>フルーツポンチ せんべい 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="1310 414 1702 662" data-label="Text"> <p>1 お弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="1702 414 2083 662" data-label="Text"> <p>2 チキンカレーライス コーンサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 淡口 砂糖 酢 キャノーラ油</p> <p>きな粉蒸しパン 牛乳</p> </div>
	<div data-bbox="152 686 533 933" data-label="Text"> <p>12 ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ すまし汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○白身魚 とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○春雨 きゅうり 人参 淡口 砂糖 酢 ごま油 ○小松菜 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="537 686 929 933" data-label="Text"> <p>13 五目チャーハン 無限ピーマン 中華スープ 黄桃</p> <p>○精白米 豚ミンチ 人参 コーン 白菜 青ねぎ フイヨン ○ピーマン ツナ かつお節 ごま 昆布茶 ごま油 ○もやし 人参 中華料理の素</p> <p>マカロニきな粉 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="929 686 1310 933" data-label="Text"> <p>14 卵不使用ロールパン じゃが芋とベーコンの煮込み 白菜の和え物 牛乳 バナナ</p> <p>○卵不使用ロールパン ○ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン スパゲティ コンソメ 淡口 みりん 酒 ○白菜 人参 淡口 みりん</p> <p>ウインナードーナツ お茶</p> </div>	<div data-bbox="1310 686 1702 933" data-label="Text"> <p>15 ごはん 豆腐照り焼きハンバーグ いんげんのごま和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし みりん 砂糖 濃口 片栗粉 ○いんげん 人参 ごま 黒潮だし 濃口 みりん 砂糖 ○きゃべつ しめじ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>
<div data-bbox="152 957 533 1204" data-label="Text"> <p>19 枝豆ごはん ビーフンの炒め物 豚汁</p> <p>○精白米 枝豆 塩昆布 ○ビーフン きゃべつ 人参 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○豚肉 大根 人参 ごぼう 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="537 957 929 1204" data-label="Text"> <p>20 ごはん 子持ちししゃものから揚げ 小松菜と竹輪の和え物 すまし汁</p> <p>○精白米 ○子持ちししゃも ○小松菜 白菜 人参 竹輪 ごま 濃口 砂糖 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>オレンジ寒天 ビスケット 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="929 957 1310 1204" data-label="Text"> <p>21 ビビンバ丼 ブロックリーツナマヨ和え わかめスープ</p> <p>○精白米 合挽ミンチ 土生姜 ほうれん草 人参 もやし 淡口 砂糖 酢 ごま油 ○ブロックリー じゃが芋 ツナ マヨドレ 濃口 ○わかめ ごま 鶏がら</p> <p>マフィン 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="1310 957 1702 1204" data-label="Text"> <p>22 海の日</p> </div>	<div data-bbox="1702 957 2083 1204" data-label="Text"> <p>23 スポーツの日</p> </div>
<div data-bbox="152 1228 533 1476" data-label="Text"> <p>26 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 酒 濃口 ○マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○オクラ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="537 1228 929 1476" data-label="Text"> <p>27 ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 白みそ 濃口 砂糖 みりん ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お好み焼き 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="929 1228 1310 1476" data-label="Text"> <p>28 冷やしうどん かぼちゃの天ぷら</p> <p>○うどん 薄揚げ わかめ きゅうり 黒潮だし 濃口 淡口 砂糖 みりん 酒 ○かぼちゃ 天ぷら粉 塩</p> <p>おやつおにぎり お茶</p> </div>	<div data-bbox="1310 1228 1702 1476" data-label="Text"> <p>29 ごはん マーボー豆腐 中華風和えもの 中華スープ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 酒 濃口 中華料理の素 鶏がら 赤みそ みりん ごま油 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり もやし 淡口 酢 砂糖 ごま油 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p> </div>	<div data-bbox="1702 1228 2083 1476" data-label="Text"> <p>30 ハヤシライス ドレッシングサラダ</p> <p>○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシライスルーフ ○きゃべつ 人参 きゅうり 淡口 酢 砂糖 キャノーラ油</p> <p>コーンマヨトースト 牛乳</p> </div>

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー 582kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g