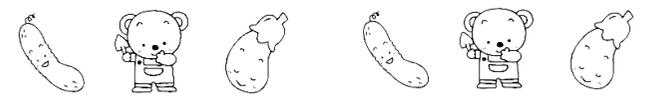


たのしい給食 2号

令和3年7月

月	火	水	木	金
<div data-bbox="152 159 526 255" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7月給食だより</p> </div> <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>			<p>1</p> <p>お弁当</p> 	<p>2</p> <p>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 ジャが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース 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>
	お菓子 牛乳			きな粉蒸しパン 牛乳
<p>5</p> <p>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>6</p> <p>☆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>7</p> <p>(軽給食) おにぎり弁当</p>	<p>8</p> <p>お弁当</p> 	<p>9</p> <p>(軽給食) クリームツイスト りんごジュース プリン</p>
お菓子 牛乳		フルーツポンチ せんべい 牛乳		お菓子 牛乳
<p>12</p> <p>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>13</p> <p>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>14</p> <p>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 ジャが芋 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>15</p> <p>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>16</p> <p>ごはん 洋風おでん きゅうりの酢の物 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 平天 板こんにゃく コンソメ 淡口 みりん 砂糖 酒 ○きゅうり わかめ もやし 酢 砂糖 淡口 ○冬瓜 コーン フイヨン</p>
お菓子 牛乳		マカロニきな粉 牛乳		お菓子 牛乳
<p>19</p> <p>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>20</p> <p>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>21</p> <p>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 ジャが芋 ツナ マヨドレ 濃口 ○わかめ ごま 鶏がら</p>	<p>22</p> <p>海の日</p> 	<p>23</p> <p>スポーツの日</p> 
お菓子 牛乳		オレンジ寒天 ビスケット 牛乳		マフィン 牛乳
<p>26</p> <p>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>27</p> <p>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>28</p> <p>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>29</p> <p>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>30</p> <p>ハヤシライス ドレッシングサラダ</p> <p>○精白米 鶏肉 ジャが芋 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>
お菓子 牛乳		お好み焼き 牛乳		お菓子 牛乳
おやつおにぎり お茶			お菓子 牛乳	
おやつおにぎり 牛乳				
コーンマヨトースト 牛乳				

※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