

# たのしい給食 3号

令和3年7月

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">7月給食だより</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>				
			1	2
			ごはん 牛肉とさつまいもの煮物 ほうれん草のおかかかえ すまし汁	チキンカレーライス コーンサラダ
			○精白米 ○牛肉 さつまいも 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○ほうれん草 もやし 人参 かつお節 濃口 砂糖 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん	○精白米 鶏肉 ジャガイモ 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
			お菓子 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
5	6	7	8	9
ごはん 肉団子のソース煮 ポテトサラダ 洋風スープ	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 鶏の磯辺揚げ	(軽給食) おにぎり弁当	鶏そぼろ丼 チンゲン菜のお浸し みそ汁	(軽給食) クリームツイスト 具たくさんスープ (きゃべつ・人参・じゃが芋) プリン
○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	○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		○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 みりん 濃口 淡口 酒 ○チンゲン菜 人参 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん 酒 ○きゃべつ えのき 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん	
お菓子 牛乳	フルーツポンチ せんべい 牛乳	お菓子 牛乳	手作りクッキー 牛乳	おやつおにぎり 牛乳
12	13	14	15	16
ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ すまし汁	五目チャーハン 無限ピーマン 中華スープ	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	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	ごはん 洋風おでん きゅうりの酢の物 洋風スープ
○精白米 ○白身魚 ○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	○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	○卵不使用ロールパン ○ベーコン ジャガイモ 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	○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	○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
お菓子 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	ウインナードーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	どら焼き 牛乳
19	20	21	22	23
枝豆ごはん ビーフンの炒め物 豚汁	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜と竹輪の和え物 すまし汁	ヒビンバ丼 ブロックリーツナマヨ和え わかめスープ	海の日 	スポーツの日 
○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	○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 塩 ○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	○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 ジャガイモ ツナ マヨドレ 濃口 ○わかめ ごま 鶏がら		
お菓子 牛乳	オレンジ寒天 ビスケット 牛乳	マフィン 牛乳		
26	27	28	29	30
ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え すまし汁	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら	ごはん マーボー豆腐 中華風和えもの 中華スープ	ハヤシライス ドレッシングサラダ
○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	○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	○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	○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	○精白米 鶏肉 ジャガイモ 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
お菓子 牛乳	お好み焼き 牛乳	おやつおにぎり お茶	お菓子 牛乳	コーンマヨトースト 牛乳

※初めての食材がありましたら、給食が始まるまでに食べておいてください。今月の栄養平均値 3号エネルギー 487kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.9g