

日付	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
献立名	牛乳 たこめし わかめ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 えびとかのスープ ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉となすの揚げ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 カレーツナコーンライス 野菜スープ ハムときゃべつの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 たなばた汁 なすのそぼろ煮 ピーチかん	牛乳 白飯 ハヤシライス 発芽玄米入り白飯 ハッシュドビーフ きゅうりサラダ みかん(冷)	牛乳 白飯 かきたま汁 まぐろのマリネ	牛乳 白飯 スパゲティイタリアン アスパラガスステーキ カットコーン	牛乳 白飯 豚汁 とうがんの煮物 きゅうりなます	牛乳 白飯 すまし汁 はものかばやき えだまめ
材	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ(たこめし用) 20 油あげ 3 にんじん 3 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 ごんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 83 水 20 鶏肉(若5) 15 にんじん 15 緑豆もやし 0.6 わかめ(干) 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 高野豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 けずりぶし(水煮) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 素干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 ピーマン 25 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 0.5 さとう(三温) 0.1 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 15 にんじん 0.5 葉ねぎ 2 じゃがいも 5 素干し(だし用) 2 水 1 鶏肉(若10) 40 ピーマン 10 ジャがいも 30 なす 0.03 でんぶん 10 てんぷら油 8 水 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 緑豆もやし 30 辛子 0.02 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.1 酢 0.3 水 120 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 65 もち麦 5 まくろ油漬(フレーク) 10 いかにんじん 5 ホールコーン(冷) 10 しょうゆ(濃) 2 清酒 2 オクラ 0.5 カレー粉 0.7 水 91 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 ジャがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120 ハム 10 きゃべつ 30 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 えび(80~120) 15 清酒 10 にんじん 15 たまねぎ 10 小麦粉 5 バター(調) 6 トマトペースト 1 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 たまねぎ 5 にんじん 15 マッシュルーム(水煮) 3 ソース(ウスター) 1.3 しょうゆ(濃) 25 トマト(水煮) 1 塩 0.3 オリーブ油 1 ごしょう(白) 0.02 けずりぶし(だし用) 3 水 130 まくろ(角) 40 でんぶん 8 てんぷら油 8 みりん 2.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.01 たまねぎ 30	牛乳 1本 精白米 45 スパゲティ(4.8) 30 にんじん 25 たまねぎ 50 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 しょうゆ(濃) 1.3 トマト(水煮) 25 塩 0.3 オリーブ油 1 ごしょう(白) 0.02 にんにく 0.5 水 120 ぶどう酒(赤) 1 カッタコーン 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 えのきだけ 15 にんじん 15 わかめ(干) 5 みつめ 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 0.5 塩 5 みねぞ(赤) 9 あごだし 0.5 にんにく 0.5 水 120 とうがん 45 鶏挽肉(粗) 10 しょうゆ(淡) 1.5 ベーコン 0.5 さとう(三温) 0.8 さとう(三温) 0.5 でんぶん 0.5 水 5 きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三温) 0.8		
エネルギー	504 kcal	628 kcal	636 kcal	564 kcal	556 kcal	669 kcal	642 kcal	482 kcal	523 kcal	635 kcal
たんぱく質	22.8 g	23.1 g	23.5 g	21.1 g	19.7 g	21.7 g	27.5 g	22.5 g	20.6 g	26.5 g

栄養三色 ()
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 ……赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 ……黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 ……緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費: 1食あたり **250円**

7月の献立から

とうがんの煮物(7月12日)

(下準備) (材料) (約4人分)

皮と芯をとり とうがん 250g
一口大にする

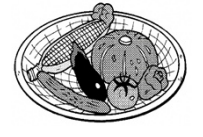
鶏挽肉 50g
しょうゆ(淡口) 小さじ1
さとう(三温) 小さじ1
みりん 小さじ1/2
しょうが 1かけ
かたくり粉 小さじ1
水 300cc

(作り方)

1. 鶏挽肉としょうがをからいりする。
2. とうがんに分量の水と調味料を加えて煮る。
3. とうがんに透明になりかけてきたら、火をとめる。
4. でんぶんとじてとろみをつける。

最後にしょうがを入れると、風味が良く仕上がります。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン・ミネラル類や水分が含まれています。汗をかく夏には、からだから失われがちな水分やミネラルを補うことができる野菜がおいしく育つように自然の流れは見事からだの要求に沿っています。旬の野菜を食べることは、栄養価や価格の安定を期待するだけでなく、自然の流れに逆らって野菜の栽培をするためにかかる環境負荷の軽減等にもつながります。給食は児童のこころとからだの健康、そして地球の健康のために旬の食材を活用するよう心がけています。



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか? 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

給食調理員 登録者募集

学校または保育所・こども園の給食調理員(臨時職員)登録のご案内

・免許、経験がなくても給食に理解と熱意のある方であれば登録可能です

市立小学校での給食調理業務
072-740-1256
学務課まで

市立保育所・こども園での給食調理業務
072-740-1175
幼児教育保育課まで