

7月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和6年度 7月

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質		
1	月	ごはん	信田煮 牛乳	ひじきナッツ和え カレー肉じゃが	とり肉,ぶた肉,油揚げ	ひじき,牛乳	にんじん	えだまめ,きゅうり,とうもろこし,しょうが,しいたけ,たまねぎ,しらたき,たけのこ	米,三温糖,じゃがいも	アーモンド,ごま油,米油	625 kcal 748 kcal
2	火	ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラガスの揚げ煮 昆布和え ワントンスープ	とり肉,ぶた肉	塩昆布,牛乳	アスパラガス,にんじん,小松菜	にんにく,キャベツ,きゅうり,しいたけ,もやし,メンマ,ねぎ	米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,ワントン皮	米油,ごま油	606 kcal 744 kcal
3		七夕献立		マーボー春雨丼の具 牛乳	ぶた肉,大豆,みそ,ちらしかまぼこ	寒天,牛乳	青ピーマン,にんじん,アスパラガス	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,メンマ,しいたけ,キャベツ,きゅうり,えだまめ,とうもろこし,みかん	米,春雨,三温糖,かたくり粉	米油,ごま油	649 kcal 788 kcal
4		渋沢栄一献立		オムレツ 牛乳	たまご,みそ,ぶた肉,大豆	牛乳	にんじん,上マト	きゅうり,とうもろこし,なす,しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリー,えだまめ	ソフトめん,じゃがいも,三温糖,ハヤシルウ	米油,オリーブ油	709 kcal 899 kcal
5	金	青菜ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切干大根のオイスターソース炒め 鶏だんごスープ	ししゃも,ツナ,とり肉,豆腐	ししゃも,牛乳	だいこん葉,にんじん,いんげん,小松菜	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんにく,切干大根,たけのこ,もやし	米,三温糖,パン粉,小麦粉	米油,ごま油,ごま	664 kcal 840 kcal
8	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ たまねぎソースかけ のりナッツ和え あさり入りみそストローネ	ぶた肉,ベーコン,あさり,白いんげん豆,あやめみそ	のり,牛乳	にんじん,かぼちゃ,上マト	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんにく,なす,しめじ	米,三温糖,かたくり粉	アーモンド,米油	674 kcal 833 kcal
9	火	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	さば,大豆,ぶた肉	ひじき,かつおだし,牛乳	にんじん,絹さや	しいたけ,しらたき,ねぎ,ごぼう,たけのこ	米,三温糖,じゃがいも,春雨	米油,ごま油	668 kcal 809 kcal
10	水	ごはん	牛乳	セルフアーモンドきんぴら丼の具 ゆかり和え もずくのみそ汁 ももゼリー	ぶた肉,豆腐,大豆,あやめみそ	煮干しだし,もずく,牛乳	にんじん,しそ,小松菜	ごぼう,しいたけ,たけのこ,こんにゃく,きゅうり,キャベツ,たくあん,えのきたけ,ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ももゼリー	米油,ごま油,アーモンド	647 kcal 782 kcal
11	木	パインチップ 米粉パン	牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 コロコロポテトサラダ 野菜たっぷり卵スープ	とり肉,大豆,ベーコン,たまご	牛乳	上マト,にんじん	にんにく,たまねぎ,しめじ,とうもろこし,きゅうり,キャベツ,パイン	米粉パン,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ミルメーク	米油	641 kcal 813 kcal
12	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ カレーもやし 中華あんかけ丼の具	ぶた肉,なると	牛乳	にんじん,小松菜,チンゲン菜	もやし,しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,しめじ,キャベツ,きくらげ	米,かたくり粉	米油,ごま油	599 kcal 742 kcal
16	火	キャロット ライス	牛乳	チキンとアスパラガスのドリアソース 海藻サラダ 冷凍パイン	とり肉,白いんげん豆,豆腐	海藻ミックス,牛乳	にんじん,アスパラガス	たまねぎ,しめじ,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,パイン	米,じゃがいも,三温糖	米油,シチュールウ	617 kcal 758 kcal
17	水	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け アスパラガスのごま和え キムチ豚汁	あじ,ぶた肉,豆腐,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,青ピーマン,アスパラガス	たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,とうもろこし,ごぼう,こんにゃく,白菜キムチ,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	656 kcal 799 kcal
18	木	中華めん	牛乳	春巻き 中華きゅうり 担々スープ	春巻き,豆腐,テンメンジャン,ぶた肉,大豆,あやめみそ,みそ	牛乳	にんじん,チンゲン菜	きゅうり,キャベツ,しょうが,にんにく,ねぎ,メンマ,たまねぎ,もやし	中華めん,三温糖,かたくり粉	米油,ごま油,ごま	708 kcal 884 kcal
19	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり豆和え 夏の小煮物	さば,大豆,とり肉,かまぼこ,みそ	のり,かつおだし,牛乳	小松菜,にんじん,オクラ	キャベツ,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく,とうがん	米,三温糖,じゃがいも		614 kcal 767 kcal
22	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにゃくサラダ セレクトシャーベット	ぶた肉,大豆	わかめ,牛乳	にんじん,かぼちゃ,上マト	こんにゃく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,えだまめ	米,三温糖,じゃがいも,セレクトシャーベット(りんご,みかん,レモン)	ごま油,ごま,米油,カレールウ	694 kcal 832 kcal
23	火	コーンライス	牛乳	白身魚のプロバンス風 アスパラガスのアーモンドサラダ コンソメスープ ラフランスゼリー	たら,ベーコン,白いんげん豆	牛乳	上マト,アスパラガス,にんじん	とうもろこし,にんにく,たまねぎ,なす,キャベツ,しめじ	米,三温糖,じゃがいも,ラフランスゼリー	米油,オリーブ油,アーモンド	673 kcal 820 kcal
24	水	ごはん	牛乳	高野豆腐の肉みそ炒め 春雨サラダ 塩ちゃんこ汁	高野豆腐,ぶた肉,大豆,テンメンジャン,あやめみそ,とり肉,かまぼこ	かつおだし,牛乳	にんじん,青ピーマン,にら	しょうが,たまねぎ,きゅうり,もやし,とうもろこし,だいこん,しいたけ,キャベツ,えのきたけ	米,かたくり粉,米粉,三温糖,春雨	米油,ごま油,ごま	686 kcal 847 kcal
25	木	ジャンバラヤ	牛乳	レモンドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ 冷凍りんご	ぶた肉,大豆,金時豆,ベーコン,白いんげん豆,豆腐	牛乳	にんじん,青ピーマン,えだまめ,かぼちゃ,パセリ	にんにく,マッシュルーム,たまねぎ,セロリー,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,レモン,りんご	米,三温糖	米油,オリーブ油,シチュールウ	633 kcal 776 kcal

* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。
* 物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

* 給食の予定 *

- 4日(木) 藤塚小 4年生なし
- 5日(金) 紫雲寺小 4年生なし
- 17日(水) 紫雲寺中 2年生なし
- 18日(木) 紫雲寺中 2年生なし
- 23日(火) 紫雲寺小 給食最終日
- 24日(水) 藤塚小 給食最終日
- 25日(木) 米子小、紫雲寺中 給食最終日

夏バテを防ぐために!

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくと
- 早寝・早起きをし、日中は体を動か
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ
- 冷たい物のとり過ぎに注意する
- こまめな水分補給を心がける

めん料理は 具たくさんにしよう

気温が上がり、あっさりしたものが食べたくなる季節です。冷やし中華やそうめんなどのめん料理はその代表例ですね。
しかし、めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスがかたよりがちです。ラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理を食べるときには、肉や野菜、きのこ類などを加えて具たくさんにし、栄養バランスがととのうようにしましょう。