

よくかんで
たべましょう



7月の献立表



足利市は減塩(けんえん)に
とくんでいきます

令和6年

今月の目標:暑さに負けない食生活を考えよう (14回)

足利市学校給食共同調理場
(足利東都給食分)

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)	こんだて一口メモ		
			あか	みどり	きいろ				
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	たんぱく質(g)	脂質(g)		
1	月	ご飯・㊥小袋のりふりかけ	㊥のり			小	657	ひじきはカルシウム、カリウムなどの無機質が豊富な海そうです。カルシウムは骨や歯の成分となります。成長期のみなさんに特に必要な栄養素です。	
		さばのみそに	さば みそ		♡ご飯				26.6
		ひじきとあつあげのもの	ぶた肉 ひじき	にんじん えだ豆	さとう				
			生あげ		こんにやく ごま油				854
					さとう				
小松菜ともやしのおひたし		小松菜 もやし		中	30.1				
牛乳		牛乳							
2	火	黒パン				小	612	ミネストローネはパスタが入ったトマト味のイタリアのスープです。今日のポークミネストローネにはにんじんや玉ねぎ、じゃがいもなどたくさん野菜とマカロニが入っています。何の野菜が入っているか探しながら食べてみてください。	
		お米のささみカツ	とり肉		パン 黒ざとう				24.9
		ポークミネストローネ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ セロリ	米粉 油				
				トマト にんにくとうもろこし	じゃがいも				783
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ	じゃがいも				
牛乳		牛乳							
3	水	★七夕献立★				小	641	★七夕献立★ 七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。今日の給食には星や天の川をイメージしたデザートを取り入れました。	
		セルフ肉どん(ご飯・肉どんのぐ)	ぶた肉 かまぼこ	にんじん	♡ご飯				27.0
		焼きぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	しらたき さとう 油				
			とり肉		ぎょうざの皮				815
		セルフいそかあえ・小袋きざみのり		ほうれん草 キャベツ もやし					
七夕ゼリー			ゼリー		19.1				
牛乳		牛乳							
4	木	コッペパン・小袋クリーム				小	669	れんこんは、ハスの土の中にある茎(くき)が太くなった部分です。穴が開いていることから見通しがよいのとたとえになり、縁起(えんぎ)の良い食べ物とされています。今日はサラダにしました。しっかり食べましょう。	
		ミートボール(小中2こ)	とり肉 ぶた肉		パン クリーム				24.2
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん もやし	パン粉 でんぶん ごま油				
				にら キャベツ	ワンタンの皮 油				773
		れんこんサラダ		にんじん れんこん					
牛乳		牛乳			31.0				
5	金	ハヤシライス(ご飯・ハヤシシチュー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	♡ご飯	小	644	くだもののパインは正しくはパイナップルといひます。名前の由来は見た目が松ぼっくり(パイン)みたいで、味がりんご(アップル)ににているのでパインとアップルを合わせてパイナップルとなりました。	
		チキンナゲット(小2こ・中3こ)	とり肉	エリンギ	じゃがいも 油				22.1
					ハヤシルウ				
		くだもの(冷凍パイン)		パイン	パン粉 油				839
		㊥小袋青のりつき小魚		㊥小魚㊥青のり	でんぶん				
牛乳		牛乳			21.6				
8	月	★和食の日の献立★				小	621	★和食の日の献立★ 今日は和食の日の献立です。みなさんはふりかけをご飯にかけて食べていますか?ふりかけは大正時代の日本で、カルシウム不足が問題となっていることから魚の骨を粉末にしてご飯にかけてものがはじまりと言われています。今日のおかかふりかけにもみなさんの体の成長に大切なカルシウムがたくさん入っています。ご飯にかけて食べてみましょう。	
		ご飯・小袋おかかふりかけ	かつおぶし のり		♡ご飯				31.1
		焼き魚(あじ)	あじ						
		いりどり	とり肉	にんじん たけのこ	こんにやく 油				760
				さやいんげん ごぼう	里いも				
ほうれん草ともやしのごまあえ		ほうれん草 もやし	さとう ごま	中	19.0				
牛乳		牛乳							
9	火	ロールパン				小	718	こんにやくサラダには6種類の海そうが使われています。『わかめ、くきわかめ、こんぶ、赤とさか、白みりん、白とさか』という海そうです。赤とさか白とさかは、ニワトリのとさかのようなギザギザした形、白みりんはスツとした棒状の形をしています。見つけられましたか?	
		とり肉のからあげ	とり肉		パン マーガリン				28.3
		ポークビーンズ	大豆	にんじん 玉ねぎ	でんぶん 油				
			ぶた肉	アスパラガス	じゃがいも 油				880
		こんにやくサラダ・小袋かんきつドレッシング			さとう				
牛乳		牛乳			39.7				
10	水	ご飯				小	656	とうふには大豆のおいしさと栄養が凝縮(ぎょうしゅく)されています。大豆にふくまれる栄養成分が消化吸収しやすい状態になっているので、今日のようなマーボどうふのほかに、ひややっこ、鍋料理など季節に応じておいしく食べられるとうふを上手に取り入れましょう。	
		マーボどうふ	とうふ	にんじん 玉ねぎ ♡しいたけ	♡ご飯				25.0
			ぶた肉	たけのこ グリンピース	でんぶん 油				
			みそ	にんにく しょうが	さとう				809
		チョレギサラダ・小袋きざみのり		にんじん キャベツ きゅうり					
あんりん風プリン		えだ豆 とうもろこし	ごま		22.1				
牛乳		牛乳							

