

(小学校14回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱくしつ(g)	メモ
1月	ソフトフランスパン とりにくのプロバンスふう リヨネーズポテト コンソメジュリアン	○		パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	530 24.0	1日(月) とりにくのプロバンスふう やいたとりにくに、たまねぎやにんにくがはい ったトマトソースをかけたリヨネーズです。フラン スのプロバンスふうでたべられるでんと うてきなりよりです。
2火	ごはん いかのねぎみそやき にくじゃが とうがんのすましじる	○		こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	こねぎ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん とうがん いとみつば	554 24.9	2日(火) とうがんのすましじる なつがしゆんのとうがんとすましじるにいれ ます。とうがんに、95%がすいぶんできてい カリです。すずしげなみためとさっぱりとし たあじが、なつにぴったりです。
3水	ビビンバどん まめもやしのナムル ヨーグルト	○		こめ あぶら さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん だいずもやし きゅうり	588 24.1	3日(水) 【おきたまちゅう3ねんこうあんメニュー】 「カラフルメニュー」 くふうしたてん: ビビンバどんにさまざまない ろのやさいをいれてたくさんえいようがと れるようなカラフルなこんだてにしました。
4木	うめわかごはん ひまわりやき きゅうりのごまじょうゆ じゃがいもとねぎのみそしる	○		こめ ごま パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	うめ ねぎ コーン きゅうり ほうれんそう	585 23.7	
5金	ごもくずし ちくわのいそべあげ(2) たなばたじる フルーツポンチ	○		こめ さとう こむぎこ あぶら そうめん	かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおりのとうふ わかめ てんぐさ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう オクラ みかん りんご もも	633 23.1	5日(金)【たなばた】 7月7日はたなばたです。たなばたじるは、 そうめんをあまのがわにみたくて、ほしのかた ちのオクラやかまぼこでよぞらをイメージして います。
8月	せわりコッペパン ポテトコロッケ(ソース) だいにんのカレーピクルス ミネストローネ	○		パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ トマト	600 22.2	9日(火) 【おきたまちゅう3ねんこうあんメニュー】 くふうしたてん: なるべく3つのしよくひんぐん がバランスよくなるようにした。なつやさいを とり入れた。あまりきゅうしよくにでるいんし ょうのないやさいのためかんだ。しよくひ んのかぶりをなるべくへらした。
9火	ごはん さけのマヨネーズやき やさしいため じゃがいもとなすのみそしる	○		こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおピーマン もやし なす だいこん	633 26.7	10日(水) トマトマーボーどうふ トマトをいれることで、さんみとうまみがくわ わったマーボーどうふです。トマトには、こん ぶとおなじうまみせいぶんの、グルタミンさん がふくまれています。
10水	ごはん トマトマーボーどうふ ちゅうかサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	○		こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	トマト ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ みかん	602 24.4	11日(木) かぼちゃケーキ かぼちゃもなつがしゆんのやさいです。しゅう かくされるのはなつばですが、あきやふゆに もよくたべるしゅうかんがあるのは、ながくほ ぞんでできるやさいだからです。
11木	スパゲティ・ミートソース こんにやくいりサラダ(ドレッシング) かぼちゃケーキ	○		スパゲティ あぶら さとう パタニ こむぎこ こんにやく	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	688 26.0	12日(金) とうふといんげんのみそしる さやいんげんは、6月から9月がしゆんのや さいで、せいちようするといんげんまめがと れます。
12金	ごはん しろみざかなのレモンじょうゆかけ かぼちゃのあまに とうふといんげんのみそしる	○		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ	レモン かぼちゃ さやいんげん にんじん たまねぎ	614 23.7	16日(火) ズッキーニのスープ ズッキーニはみためはキュウリのような ですが、カボチャのなまです。ほのかなあま みがあり、たんぱくなあじわいがあります。また、かわ もやわらかいので、たべられます。
16火	コーンライス えだまめとツナのオムレツ ズッキーニのスープ れいとうみかん	○		こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにく	コーン たまねぎ えだまめ ズッキーニ にんじん パセリ みかん	584 23.7	17日(水) いわしのスペシャルソースかけ こなをつけてあげたいわしに、すりおろしたり んごやトマトがはいったソースをかけます。
17水	ごはん いわしのスペシャルソースかけ じゃがいものきんぴら もやしのみそしる	○		こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あぶらあげ	りんご トマト にんじん さやいんげん もやし こねぎ	633 23.5	18日(木) なつやさいのカレーライス グリーンサラダ(ドレッシング) すいか
18木	なつやさいのカレーライス グリーンサラダ(ドレッシング) すいか	○		こめ おおむぎ あぶら パタニ こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あおピーマン キャベツ きゅうり えだまめ すいか	675 21.6	19日(金) おきたまじる おきたままちしきのいえでつくられた おきた まみそをしようしています。
19金	ごはん とりのからあげピリからソース(2) こまつなどにんじんのおひたし(しょうゆ) おきたまじる	○		こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう しめじ	631 25.4	

◎ 7月分の給食費は7月31日水曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

生活リズムをととのえましょう。  
夏休みは生活習慣が乱れがちです。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

**スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!**

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。