7月分予定献立表

《复	家庭	配布用》				7/\	<u></u>		(中学校)	☎ :349-0)588	
]	D=3	給食	+>/=>	献立名			+7.000	使用了	する主な食材	#7.00		養価
日	曜	なしの学年	お知らせ	主食	おかず		赤色の食品 (血や肉になる)		緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たん白質 g
1	金	給食なし						È L			()	2
4	月			利府町産米の ごはん	さばのみそ煮 小松菜のごま和え ポテト館の手作りとってなげ	华	さば みそ 油揚げ かつお節		もやし だいこん ごぼう はくさい ねぎ	★ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 油麩 ごま油	826	30.0
5	火			背割り コッペパン	ロングウインナーケチャップソース ツナポテトサラダ ABCスープ	牛乳	ウインナー ツナ ベーコン	★きゅうり	とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	パン 砂糖 マヨネーズ ドレッシング マカロニ じゃがいも	792	28. 7
6	水	1884	食育の日こんだて	利府町産米の ごはん	照り焼きお星様ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 七夕汁 七夕デザート	牛乳	鶏肉 豚肉 なると	えのきだけ	グリンピース しいたけ	★ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 温麺 麩 ゼリー	861	31.1
7	木	セタこん です!		ミルクパン	コーンフライ ペンネのガーリックソテー トマトたっぷりミネストローネ	牛乳	ベーコン ウインナー 大豆	パプリカ		パン パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 ペンネ オリーブオイル じゃがいも	876	27.4
8	金			利府町産米のごはん	夏野菜カレー 利府わかめと笹かまのサラダ オレンジ	牛乳	豚肉 ★わかめ 笹かまぼこ	トマト ズッ	5ゃ なす ★きゅうり ソキーニ パプリカ iもろこし オレンジ		848	25. 0
11	月			利府町産米の ごはん	豚肉とゴーヤの揚げ煮 もずくと野菜のたまごスープ スライスパイン	牛乳	豚肉 もずく とうふ たまご	ゴーヤ えのきだけ チンゲンサ		★ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油	900	27.5
12	火			ソフトパン	鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳	鶏肉 ハム	パプリカ	ー カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	パン ドレッシング バター じゃがいも オリーブオイル シチュールウ 生クリーム	817	35. 7
13	水	 - 	はしを上手に使う日	利府町産米の ごはん	厚焼きたまご 豚肉と夏野菜のみそ炒め 白玉だんご汁	FL.	たまご みそ 豚肉 鶏肉 なると	ズッキーニ		★ごはん 米油 砂糖 でんぷん 白玉だんご	815	33.4
14	木		の日(18日) メニュー 出ません	米粉パン	ちゃんぽんうどん お魚ナゲット(2個) _{フルーツのサイダーゼリーあえ}		豚肉 かまぼこ うずらのたまご たら いか えび ほたて 青のり	しいたけ ね	はぎ 玉ねぎ レモン	パン 米粉 うどん ごま油 大豆油 小麦粉 でんぷん ナタデココ ゼリー	806	32.8
15	金	_		到広野芸生の	肉しゅうまい(2個) もやしの中華和え マーボー豆腐	华教	鶏肉 豚肉 さつま揚げ とうふ みそ	もやし ★ たけのこ ねぎ 玉ね	しいたけ にら	★ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 でんぷん	818	34. 7
18	月	语 。	B			المرادية المرادية					~~~	2
19	火				鶏肉のマーマレードソースがけ ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエンヌ	牛乳	鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン	セロリ 玉		パン ジャム でんぷん じゃがいも バター	794	37.6
20	水			利府町産米の ごはん	厚揚げといかのチリソース煮 春雨サラダ みそワンタンスープ ももゼリー	(厚揚げ いか ハム 豚肉 みそ	もやし ★き	きゅうり にんじん こうもろこし りんご	★ごはん ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ ワンタン ドレッシング ごま ゼリー	861	30.4
		月平均栄養個	<u> </u>		エネルギー: 835kcal 都合		こんぱく質:31.2g)、献立が変更になる場合		[:25.0g 「。ご了承ください	塩分∶3.4g ハ。		

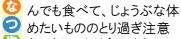
★「はし」は毎日わすれずに持ってきましょう★

【**お知らせ**】 給食センターで揚げ物に使用する揚げ油は6月まで「米油」を使用しておりましたが、食材料の価格高騰により7月は「大豆油」に切り替えて います。油の種類は原料の都合等により今後も変更になる場合がございますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



7月の給食目標

「夏の食事について考えよう」



さいをしっかり食べよう

す いぶん補給をこまめにしよう んなで食事をする機会をつくろう





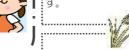
普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせな

い栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。









はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「**はし** を上手に使う日献立」を毎月実施してい

ます。今月は「**切る(たまご焼き)**」で

食育の日献立



利府町では、「毎月19日は食育の日」にちなんで 季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施 しています。

今月は「**七夕献立**」です。どうぞお楽しみに!

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食 を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。

献立表では★印をつけてお知らせしています。 食材の都合により、産地が変更になることもあります。

保護者の皆様へ ○7月より、予定献立表は給食センターのホームページにも掲載しております。

○予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材です。アレルゲン表示ではありませんので、ご注意ください。