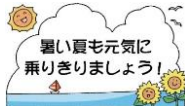


7月学校給食予定献立表



7月1日(月)・2日(火)
5年生宿泊学習

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野支援学校

給食回数 13回

7月の給食目標
上手に配せんしょう

上手に配せんしょう

食器の位置はあっていますか。
給食当番の人は配る量や盛り方にも気を配ってみてください。

ひづけ・その他

7月7日は「七夕(たなばた)」

七夕は、中国の伝説から生まれた行事です。仕事熱心だった牽牛(けんぎゅう)【ひこ星】と織女(しょくじょ)【おり姫】は、結婚してからなまけてばかりいました。そこで、怒った神様は、二人を天の川の両側に引きはなしてしまいました。会えなくて泣いてばかりいる二人は、年一度、7月7日だけ会うことが許され、その日を楽しみに、再び仕事に励むようになりました。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。給食では、そうめんや星型のおふを入れた七夕汁を作ります。

1日(月)	2日(火)	3日(水) [かながわ産品学校給食デー]	4日(木)	5日(金) 【7日七夕】
<p>とりにくのハーブあげ</p> <p>ガーリックライス</p> <p>精白米 バター 米油 じゃがいも 小麦粉 てんぷん</p> <p>牛乳 とり肉 おから</p> <p>玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ セロリ コーン 小松菜 しょうが</p> <p>629kcal 24.0g 21.7g 2.2g</p>	<p>ブルーベリージャム</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>ソフトフランスパン 米油 バター ブルーベリージャム 小麦粉 ビーフン</p> <p>牛乳 とり肉 おから 無糖練乳</p> <p>かぼちゃ にんじん 玉ねぎ バセリ キャベツ 小松菜</p> <p>601kcal 23.4g 18.6g 2.1g</p>	<p>ヨーグルト とうもろこし</p> <p>なつやさいのカレーライス (わぐいりごはん)</p> <p>精白米 麦 米油 じゃがいも カレールウ</p> <p>牛乳 豚肉 ヨーグルト</p> <p>なす かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん にんにく しょうが りんごソース とうもろこし</p> <p>689kcal 22.5g 19.6g 2.0g</p>	<p>やさいソテー</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ロールパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 ごま油</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム バセリ コーン キャベツ 小松菜</p> <p>644kcal 25.1g 27.1g 1.8g</p>	<p>たなばたゼリー さかなのからあげ</p> <p>かしわずし たなばたじる</p> <p>精白米 さとう そうめん 星の麩 小麦粉 てんぷん 米油</p> <p>牛乳 とり肉 こうやどうふ 油揚げ メルルーサ</p> <p>にんじん 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ オクラ 七夕ゼリー(マスカット)</p> <p>637kcal 27.8g 16.2g 2.4g</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>チキンカツ</p> <p>のりつくだに</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 白ごま さとう</p> <p>牛乳 のり佃煮 とうふ みそ とり肉 かつお節</p> <p>長ねぎ えのきだけ 小松菜 にんにく バセリ キャベツ もやし</p> <p>699kcal 25.2g 24.6g 2.1g</p>	<p>フルーツボール (スライスチーズ) チーズサンド (あげつじパン)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>味付パン マカロニ じゃがいも 米油 ホットケーキミックス</p> <p>牛乳 スライスチーズ 豚肉 おから</p> <p>玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 バセリ 干しぶどう りんご</p> <p>691kcal 23.2g 25.1g 2.7g</p>	<p>れいとうみかん (ピピンパの)</p> <p>ピピンパ (ごはん)</p> <p>わかめスープ</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ とうふ とり肉</p> <p>にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん 小松菜 もやし えのきだけ みかん</p> <p>605kcal 24.5g 17.0g 1.8g</p>	<p>スコップ コロッケ</p> <p>ミルクパン</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>ミルクパン 米油 じゃがいも パン粉</p> <p>牛乳 とり肉 豚肉 おから 豆乳</p> <p>キャベツ にんじん 玉ねぎ バセリ</p> <p>619kcal 26.1g 18.0g 2.7g</p>	<p>シークワーサーゼリー</p> <p>あげシューマイ 低/高2</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 とうふ とり肉 シューマイ</p> <p>たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく 小松菜 シークワーサーゼリー</p> <p>643kcal 23.7g 18.2g 1.6g</p>
海の日				
<p>16日(火)</p> <p>さけのチーズあげ</p> <p>わふう スパゲッティ</p> <p>くらパン</p> <p>黒パン スパゲッティ 米油 小麦粉</p> <p>発酵乳 とり肉 鮭 おから チーズ</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ 小松菜 バセリ</p> <p>622kcal 27.3g 15.9g 1.8g</p>				
<p>17日(水)</p> <p>チリポテト</p> <p>トマトとひき肉のアジアンライス (アジアンライスのごはん)</p> <p>ごもくスープ</p> <p>精白米 米油 ごま油 じゃがいも 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 とり肉</p> <p>トマト トマト缶 玉ねぎ にんにく 大葉 しらたき しょうが にんじん もやし 長ねぎ 干し椎茸 小松菜</p> <p>693kcal 27.4g 21.7g 2.2g</p>				
<p>18日(木)</p> <p>フライドチキン1-4年1本 カルビスゼリー 5・6年2本</p> <p>はるさめスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>コッペパン 春雨 さとう 小麦粉 てんぷん 米油</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ おから</p> <p>にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 しょうが にんにく りんごとカルビスゼリー</p> <p>684kcal 29.1g 25.6g 2.5g</p>				

終業式

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れましょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めましょう。

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

休みの日も牛乳を飲もう!

学校がある日には、ほぼ毎日給食で牛乳を飲んでいると思います。学校がお休みの日や夏休みの間も牛乳を飲んだり小魚や小松菜などを食べて、カルシウムが不足しないよう心がけましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とな日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。