



今月の給食目標：暑さに負けない食生活をしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
3	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじづけ 肉じゃが のり酢和え (中高) ミニアセロゼリー	さば 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖 (中高) ゼリー	油 ごま油	605 791	23.1 28.0	きのこ
4	火	コッペパン お豆大豆腐	牛乳	クリスマスチキン ワタンスープ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり こんにゃく	パン お豆大豆腐 小麦粉	油 ドレッシング	602 856	22.9 31.5	豆
5	水	少なめ わかめごはん	牛乳	★沖縄風みそ汁 ★タマナーチャンプルー ★サーターアングギー	豚肉 豆腐 卵 厚揚げ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	653 807	21.6 26.6	果物
6	木	ロールパン	牛乳	カレーコロッケ ★夏野菜のミネストローネ ♣ ライチジュレ	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ トマト	たまねぎ コーン パイナップル みかん もも	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 バター	659 858	20.5 35.3	魚
7	金	行事食「七夕」献立			豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 だんご	油 ごま油 ドレッシング	613 754	24.1 27.5	海藻
10	月	ごはん	牛乳	ユースリナー キムタマスープ パンパンジーサラダ (中高) 角チーズ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 (中高) チーズ	にんじん にら	ねぎ はくさい だいこん キャベツ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	587 782	23.1 31.2	芋
11	火	せわりパン	牛乳	フランクフルト(たれ) 旬の野菜スープ ♣ 少なめベベロンチーノ (中高) ミニ洋ナシゼリー	フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく しめじ	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも (中高) ゼリー	オリーブ油	575 767	21.6 28.3	魚
12	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) なす入り麻婆豆腐 ♣ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく パイナップル みかん もも	ごはん 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油	609 764	24.1 29.1	種実
13	木	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	スパゲティナポリタン 花野菜サラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉 きな粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 (乳代替) ゼリー	油 ドレッシング	651 737	23.8 27.0	卵
14	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 枝豆サラダ ♣ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん えだまめ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	601 773	17.8 21.9	小魚
18	火	くろパン	牛乳	照り焼き肉団子(2) ポークビーンズ コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	635 829	27.9 34.8	きのこ
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立			あじ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	パセリ ごま	631 803	24.9 30.3	豆

《月平均》・塩分(小) 2.2g (中) 3.0g ・脂肪(小) 19.8g (中) 23.3g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。

7月分給食費の口座振替日は7月31日(月)です。

藤岡市内で育った野菜をたくさん使います

★今月の藤岡産野菜(ららん藤岡より)

- ・きゅうり (7日 藤岡野菜のサラダ)
- ・なす (12日 なす入り麻婆豆腐)
- ・ピーマン (13日 スパゲティナポリタン)
- ・長ねぎ (19日 とつちやなげ汁)

★今月の藤岡産野菜(藤岡北高等学校より)

- ・たまねぎ (7日 藤岡野菜のサラダ)

<献立紹介>

★七夕(7日)

藤岡市産の野菜をたくさん使った七夕メニューです。天の川や星空をイメージした献立です。

★日本の特徴的な料理 ~沖縄県~

沖縄県に伝わる伝統料理を紹介しします。タマナーチャンプルーのタマナーは、キャベツのことを言います。沖縄風みそ汁には、豚肉と卵が入ります。

★食育の日(19日)

毎月19日の「食育の日」にちなんだ和食「まごわやさしい」献立です。この日の味付のりは、藤岡市地区赤十字有功会からの寄付により、無償提供されます。