



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄 養 量 (小 学 校)	栄 養 量 (中 学 校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄 養 量 (小 学 校)	栄 養 量 (中 学 校)	
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たん 白 質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たん 白 質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)					血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たん 白 質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たん 白 質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	
1 (水)	さけごはん			さけ	こめ ごま		599	740	9 (木)	コッペパン				パン		646	799	
	牛乳			牛乳			25.5	30.9		牛乳			牛乳				30.8	37.4
	どさんこじる			ぶたにく とうふ わかめ みそ	じゃがいも バター	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし	14.2	16.2		モロヘイヤスープ	ベーコン たまご	マカロニ あぶら でんぶん	モロヘイヤ たまねぎ えのきたけ	30.2	36.2			
	にまめ			きんときまめ	さとう		2.1	2.7						2.4	3.1			
2 (木)	ジャージャーめん			ぶたにく みそ テンメンジャン	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	653	817		とりむねにくの フレッシュトマト ソースぞえ	とりにく こむぎこ あぶら オリーブあぶら	トマト にんにく バジル うめ たまねぎ						
	牛乳			牛乳			22.7	27.7	いちごジャム		いちごジャム							
	ミニくるパン						17.8	20.9	そばろごはん	たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが			638	887		
	カラフル フルーツポンチ				しらたまだんご ぶどうゼリー	みかん パイン りんご	2.5	3.2	牛乳		牛乳					30.2	41.1	
									ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく			22	27.9		
									ホキのからあげ レモンづけ	ホキ	でんぶん さとう あぶら	レモン			2.5	3.4		
3 (金)	ごはん				こめ		613	778	10 (金)									
	牛乳			牛乳			25.7	31.3										
	ちゅうかたまご スープ			とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ	18.1	21.3		ラスク		パン マーガリン さとう				686	859	
	たらのチリソース			たら	でんぶん じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	1.8	2.3								22.6	28.5	
6 (月)	ごはん				こめ		681	844	13 (月)	はっこう乳			はっこう乳			686	859	
	牛乳			牛乳			19.1	22.8		ニョッキの クリームに	とりにく 牛乳 スキムミルク	ニョッキ バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	22.6	28.5			
	チンゲンサイの スープ			ベーコン		とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	26.9	31.7		ブロッコリーと じゃこのごまサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	24.4	30.7			
	ルーローハン			ぶたにく あぶら	さとう あぶら	たまねぎ なす あかピーマン しょうが にんにく	1.5	2.0		ごまドレッシング		ごまドレッシング			2.5	3.1		
	デザート								14 (火)	こぎつねごはん	あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ	633	821			
										牛乳	牛乳			24.7	30.7			
7 (火)	ちらしずし			たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやいんげん	591	749		にくすい	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ しょうが	29.0	35.7			
	牛乳			牛乳			22.9	28.8	あげたこやき	あおのり かつおぶし	たこやき あぶら			2.2	3.3			
	すましじる			とりにく	そうめん ふ	ほししいたけ こまつな	19.9	24.7	15 (水)	トマトたんたんめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ほししいたけ トマト もやし にら ねぎ にんにく しょうが	605	743			
	ほしがたハンバーグ			ハンバーグ			2.1	2.7		牛乳	牛乳				25.5	30.9		
	デザート									ミニごはん		こめ			19.5	22.9		
										キャベツとりささみの ちゅうかあえ	とりにく	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ しょうが	1.9	2.6			
8 (水)	ごはん				こめ		651	757		くだもの			パレンシアオレンジ					
	牛乳			牛乳			27.3	32.6	16 (木)	ごはん		こめ			695	864		
	とうふと わかめのスープ			とりにく わかめ とうふ		にんじん えのきたけ	18.3	20.7		牛乳	牛乳				23.9	29.1		
	あげざかなの ごしきに			しいら だいず	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	にんじん チンゲンサイ	1.4	2.0		なつやさいカレー	とりにく スキムミルク	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく しょうが ピーマン	22	25.1			
	ヨーグルト			ヨーグルト											1.9	2.5		
*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。																		
しゅん あじ きゅうしょくしょう かい 旬を味わい給食紹介 																		

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

しゅん あじ きゅうしょくしょう かい

旬を味わう給食紹介

ゆでとうもろこし

今月は、ゆでとうもろこしが登場します。
この時期に出回る旬のとうもろこしは、甘みが強く、みずみずしくてよりおいしいといわれています。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---



★ 給食に関する届出について

- 給食を停止する場合・・・病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町 HP より取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。
- 給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。
- ※ 食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。