


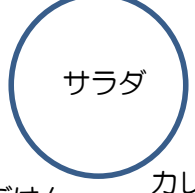






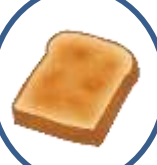
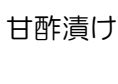


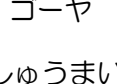
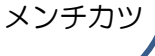









月	火	水	木	金	
<p>7月の給食で使われている夏野菜を紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ゴーヤ</p>  <p>沖縄料理によく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ズッキーニ</p>  <p>きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでおいしい。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>きゅうり</p>  <p>若い実を食べる。水分がたっぷりで、霧さでほった体をいやしてくれる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>とうもろこし</p>  <p>若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>ピーマン</p>  <p>ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>トマト</p>  <p>太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かぼちゃ</p>  <p>じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。</p> </div> </div>					
<p>1 825kcal 14% 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが ごまドレッシングサラダ</p> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>肉じゃが 大</p> </div> </div>	<p>4 813kcal 16% 3.2g</p> <p>コッペパン 牛乳 シイラのレモンフライ 枝豆サラダ 麦入りミネストローネ</p> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>フライ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>スープ 大</p> </div>	<p>5 817kcal 14% 2.6g</p> <p>ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ</p> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>カレー 大</p> </div> </div>	<p>6 793kcal 15% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ かみなり汁</p> <div style="text-align: center;">  <p>からしあえ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>いわし</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かみなり汁 大</p> </div> </div>	<p>7 822kcal 16% 3.0g</p> <p>セタメニュー</p> <p>はちみつパン 牛乳 星形ハンバーグ ジャーマンポテト セタスープ 三色セタゼリー</p> <div style="text-align: center;">  <p>ゼリー</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>ポテト</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>スープ 大</p> </div> </div>	<p>8 784kcal 15% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 厚焼きたまご 切り干し大根の焼きそば風 わかめスープ</p> <div style="text-align: center;">  <p>焼きそば風</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>たまご</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>スープ 大</p> </div> </div>
<p>11 779kcal 17% 3.0g</p> <p>パンPKイントースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 型抜きチーズ</p> <div style="text-align: center;">  <p>チーズ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>トマト煮</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>大</p> </div>	<p>12 843kcal 12% 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 三色甘酢漬け じゃがいものみそ汁</p> <p>美味(おい)しおメニュー</p> <div style="text-align: center;">  <p>甘酢漬け</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>さば</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>みそ汁 大</p> </div> </div>	<p>13 819kcal 14% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 エビシューマイ ゴーヤチャンブルー もずくスープ</p> <div style="text-align: center;">  <p>ゴーヤ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>しゅうまい 2個</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>スープ 大</p> </div> </div>	<p>14 777kcal 17% 2.3g</p> <p>スパゲティナポリタン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ ピーチゼリー</p> <div style="text-align: center;">  <p>ゼリー</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>メンチカツ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>スパゲティ 大</p> </div> </div>	<p>15 818kcal 14% 2.0g</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ</p> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん 中</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>中華煮 大</p> </div> </div>	
<p>18</p> <p>海の日</p> 	<p>19 814kcal 17% 2.7g</p> <p>レーズンパン 牛乳 米粉の豆乳シチュー ガーリックサラダ ゆでとうもろこし</p> <p>地元食材を味わおう</p> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>シチュー</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>大</p> </div>	<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>献立名</p> <p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>			<p>給食室から</p> <p>日頃より、学校給食の実施にご理解とご協力、ありがとうございます。</p> <p>4月から新しい給食室で、11名の調理員が、『安心・安全でおいしい給食』を合言葉に頑張ってきました。毎月の給食だよりに、給食室の紹介を載せているので、ぜひご覧ください。空っぽの食缶が返ってくると、すごくうれしく、元気になります。</p> <p>今月の給食は19日(火)まで、夏休み後は、9月2日(金)からの予定です。</p> <p>夏休み中に、給食の用具(白衣やランチョンマットなど)の点検をお願いいたします。</p> 