

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>ゴーヤー</p>  <p>沖縄料理で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、煮込んでもおいしい。</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、暑さでほて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>日付 エネルギー たんぱく質 食糧相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p style="text-align: center;">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>3 850kcal 14% 3.2g</p> <p>食パン チョコクリーム 牛乳</p> <p>シイラのレモンフライ 枝豆サラダ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>4 861kcal 14% 2.7g</p> <p>ごはん 牛乳 納豆</p> <p>肉じゃが</p> <p>青菜とツナのにり酢あえ</p>	<p>5 886kcal 12% 2.0g</p> <p style="text-align: center;">七夕献立</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>星型メンチカツ ごまあえ</p> <p>天の川汁 セタゼリー</p>	<p>6 802kcal 14% 2.5g</p> <p>パンPKントースト 牛乳</p> <p>肉だんごと野菜のスープ煮</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>7 812kcal 15% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 ポークシューマイ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずくスープ</p>
<p>チョコ</p> <p>サラダ</p> <p>フライ</p> <p>スープ</p> <p style="text-align: center;">大</p>	<p>納豆</p> <p>のり酢あえ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん 天の川汁</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>スープ煮</p> <p>ごはん</p> <p style="text-align: center;">大</p>	<p>ゴーヤ</p> <p>チャンプルー</p> <p>シューマイ 2個</p> <p>ごはん スープ</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>
<p>10 838kcal 17% 2.2g</p> <p style="text-align: center;">地元食材を味わおう</p> <p style="text-align: center;">とうもろこし</p> <p>黒パン 牛乳 こんにゃくサラダ</p> <p>鶏肉と大豆のトマト煮</p> <p>ゆでとうもろこし</p>	<p>11 826kcal 14% 2.0g</p> <p style="text-align: center;">茨城を食べよう</p> <p style="text-align: center;">ピーマン</p> <p>ごはん 牛乳 焼きぎょうざ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>春雨スープ</p>	<p>12 784kcal 16% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしの生姜煮 即席漬け</p> <p>かみなり汁</p>	<p>13 830kcal 15% 2.2g</p> <p style="text-align: center;">美味(おい)しお献立</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮</p> <p>鶏肉と野菜のねぎ塩だれかけ</p>	<p>14 819kcal 15% 3.2g</p> <p>那珂湊焼きそば ピタパン</p> <p>牛乳 チキンの照り焼きパーティ</p> <p>ごぼうサラダ</p>
<p>サラダ</p> <p>とうもろこしを 食べるときに使用</p> <p>ペーパー 1枚ずつ</p> <p>トマト煮</p> <p style="text-align: center;">大</p>	<p>チンジャオ ロースー ぎょうざ 2個</p> <p>ごはん スープ</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>即席漬け</p> <p>いわしの 生姜煮</p> <p>ごはん かみなり汁</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>ねぎ塩 だれかけ</p> <p>ごはん 中華煮</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>サラダ</p> <p>チキン パーティ</p> <p>いろいろな おかずを 挟みま しょう。</p> <p>焼きそば</p> <p style="text-align: center;">大</p>
<p>17</p> <p style="text-align: center;">海の日</p> 	<p>18 833kcal 14% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>夏野菜のカレー</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>19 864kcal 15% 3.0g</p> <p style="text-align: center;">世界の料理を味わおう<カタール></p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ひよこ豆とごまのフライ</p> <p>ツナサラダ レンディルスープ</p> <p>フローズンヨーグルト</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">給 食 室 か ら</p>	
<p>サラダ</p> <p>カレー</p> <p>ごはん</p> <p style="text-align: center;">中 大</p>	<p>サラダ</p> <p>フライ</p> <p>フローズン ヨーグルト</p> <p>スープ</p> <p style="text-align: center;">大</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月より10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。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。日々の給食写真をHPで紹介しているので、ぜひご覧ください。</p> <p>今月の給食は19日(水)まで、夏休み後は、9月4日(月)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>		

