



# 学校給食予定こんだて表・もりつけ表



栄養量平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 24.6g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月			火			水			木			金		
<b>くわかめサラダ</b>  <b>ごはん</b> <b>しおマーボー豆腐</b>			<b>フレンチサラダ</b> <b>パテチョコレート</b> <b>ソフトフランスパン</b> <b>ファイバース</b>			<b>シイラのごとうかりんあげ</b> <b>ジュシー</b> <b>もずくじる</b>			<b>チンジャオロース</b> <b>ごはん</b> <b>ちゅうかスーフ</b>			<b>セルフてまきずし</b> <b>かんぴょう</b> <b>たまごきゅうり</b> <b>のり</b>		
★1日 エネルギー 574kcal たんぱく質 24.5g			★2日 エネルギー 567kcal たんぱく質 24.5g			★3日 エネルギー 622kcal たんぱく質 26.1g			4日 エネルギー 575kcal たんぱく質 28.1g			◎5日 エネルギー 566kcal たんぱく質 21.1g		
【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく だいす どうふん くわかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ クリンピース こまつな きゅうり だいこん ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる えび いか たら ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン チョコレート あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく たまねぎ にんじん トマト あおピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく こんぶ さつまあげ シイラ もずく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら くるさとう かたくりこ こま	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しいたけ には にんじん たけのこ ながねぎ えのきたけ	【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく とりにく どうふん ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおピーマン えのきたけ キャベツ ホールコーン チンゲンサイ	【赤】の食品 体をつくるものになる のり たまご どうふん かまぼこ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう あぶら ー	【緑】の食品 体のちようしをとのえる きゅうり かんぴょう とうがん にんじん だいこん こまつな
世界🌍味めぐり フランス			日本🇯🇵味めぐり 沖縄県			行事食 セタの献立								
<b>はるさめサラダ</b>  <b>ごはん</b> <b>とうふのちゅうかに</b>			<b>えだまめとコーンのサラダ</b> <b>ごはん</b> <b>どうふのポテトチャウダー</b>			<b>わふうサラダ</b> <b>にくうどん</b> <b>なつやすいと</b> <b>カシュナーラのからあげ</b>			<b>ごしきあえ</b> <b>ごはん</b> <b>わかめふりかけ</b> <b>じゃがいもと</b> <b>とりにくのさっぱり</b>			<b>わかさぎピzza</b> <b>やきにく</b> <b>チャーハン</b> <b>かきたまじる</b>		
★8日 エネルギー 578kcal たんぱく質 23.6g			★9日 エネルギー 607kcal たんぱく質 24.0g			★10日 エネルギー 633kcal たんぱく質 24.4g			★11日 エネルギー 576kcal たんぱく質 23.4g			★12日 エネルギー 630kcal たんぱく質 27.0g		
【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく どうふ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こま はるさめ	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるものになる ベーコン とりにく ひよこまめ しるはなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら じゃがいも こめ さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん しめじ パセリ ホールコーン えだまめ きゅうり キャベツ	【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく あぶらあげ だいす わかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる うどん さとう あぶら カシュナーツ こめこ こまあぶら さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ えのきたけ にがうり かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるものになる かつおぶし わかめ のり とりにく だいす ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく しょうが まっちゃ たまねぎ にんじん こまつな クリンピース きゅうり もやし ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく わかさぎ アオサ とうふ たまご わかめ さとう ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ こまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ こめ あぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく しょうが にんじん ながねぎ ザーサイ たまねぎ えのきたけ
海の日 (学校お休み)			なつやすいの トマトペンネ			ごまつなサラダ			3時間で下校 (給食なし)			終業式 (給食なし)		
★15日 エネルギー -kcal たんぱく質 -g			★16日 エネルギー 659kcal たんぱく質 25.3g			★17日 エネルギー 660kcal たんぱく質 23.5g			18日 エネルギー -kcal たんぱく質 -g			19日 エネルギー -kcal たんぱく質 -g		
【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちようしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パンネ あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん なす スクキニー トマト にんにく あおピーマン パプリカ ホールコーン こまつな みかん	【赤】の食品 体をつくるものになる ふたにく スキムミルク チーズ たまご ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう こまあぶら こむぎこ	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト こまつな きゅうり もやし ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちようしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちようしをとのえる
			食育の日 地場産物デー♪			セレクト給食 [シューアイス]								

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

## ～ 7月 こんだて 紹介 ～

- ★ 2日 世界🌍味めぐり給食
- ★ 3日 日本🇯🇵味めぐり給食
- ◎ 5日 行事食 セタの献立
- ★ 16日 食育の日 地場産物デー
- ★ 17日 セレクト給食 [シューアイス]

毎月1回の世界の料理 こんだてです。7月はパリでオリンピックが開催されるので、フランス料理が登場します。  
 毎月1回の日本の郷土料理 こんだてです。7月は沖縄県の郷土料理のジュシーともずくじりが登場します。  
 セタの行事食で、冬瓜と糸状のかまぼこを入れたセタ汁の登場です。手巻き寿司も楽しんで食べましょう。  
 食育の日は、地場産物を取り入れたこんだてです。地域のこぼと農園の有機夏野菜でトマトペンネをつります。  
 1学期のセレクト給食はシューアイスです。パニヲまたはチョコをえらびました♪

## 🌟 しほかわ きゅうしょく SK-1 グランプリ

17クエスト給食を実施しました。4月分の給食で、もう一度食べたい献立の投票を5月に行いました。  
 7月17日の1学期給食最終日に、SK-1グランプリ 1位に輝いた献立が給食に登場します♪  
 6月分のSK-1グランプリの投票は行いません。(夏休みに入るため)  
 また2学期に実施しますので、お楽しみに♪

