

7月 学校給食こんだて表

(幼・小学校用) 射水市学校給食センター

平成27年 7月

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
1 水	・しょくパン ・ポークチャップ ・こんにやくサラダ ・しろいんげんまめのクリームスープ◎ ・スライスチーズ◎ ・ごはん ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく くわわかめ とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	しょくパン でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま ドレッシング	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パセリ にんじん はくさい ほんしめじ ブロッコリー	
2 木	・ごはん ・すりみあげ★ ・あおなごまみそあえ ・にらたまじる★ ・オレンジ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう すりみ ひじき たまご みそ あぶらあげ どうふ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう えのき なら ほんしめじ オレンジ	塚原小4年
3 金	・コッペパン ・ござかなとだいのアーモンドがらめ● ・かいそうサラダ ・ポテトスープ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう だいず にほし かいそう ベーコン	コッペパン でんぶん あぶら みずあめ アーモンド さとう じゃがいも	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ほんしめじ パセリ	塚原小4年
6 月	・ごはん ・エビしゅうまい※● ・やさいのくるみあえ ・マーボーなす ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう エビしゅうまい ぶたにく みそ あつあげ	ごはん くるみ あぶら さとう でんぶん	ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ なす ねぎ	
7 火	・ちらしずし★● ・おほしさまコロッケ ・さんしょくひたし ・とうふのあんかけ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう たまご のり とうふ とりにく かまぼこ わかめ	ごはん さとう ごま コロッケ あぶら たなばたせりー こんにやく でんぶん	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	
8 水	・コッペパン ・こうなごのからあげ ・ジャーマンポテト ・ミネストローネ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう こうなご ベーコン ウインナー	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく パセリ なす ほんしめじ きピーマン セロリ トマト	
9 木	・ごはん ・いわしのうめに ・ごますあえ ・なつやさいじる ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう いわしのうめに とうふ かまぼこ	ごはん さとう ごま でんぶん	もやし にんじん キャベツ ふとぎゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	新湊小4年
10 金	・こめこパン ・たしつきにくだんご★◎ ・ビーンズサラダ● ・たまごとコーンのちゅうかスープ★ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう にくだんご ミックススピーズ たまご とりにく	こめこパン さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり しいたけ コーン にんじん たまねぎ もやし ねぎ	
13 月	・ごはん ・オムレツ★ ・あおなのコーンあえ ・じゃがいものみそじる ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう オムレツ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ほんしめじ ねぎ	
14 火	・ごはん ・やきにく ・えだまめ● ・あつあげのちゅうかに※★ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび あつあげ うずらたまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん たけのこ もやし はくさい しいたけ えだまめ	
15 水	・ミニコッペパン ・やきそば ・ちくわのいしがきあげ★ ・フルーツヨーグルト◎ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく いか あおのり ちくわ たまご ヨーグルト	ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま ナタデココ	キャベツ にんじん もやし バナナ もも みかん パイン	七美幼稚園
16 木	・ごはん ・さばのごまやき ・かわりづけ ・にくじゃが ・アイスクリーム★◎ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう さば ぶたにく のりつくだに (ようちえんのみ) アイスクリーム★◎	ごはん ごま じゃがいも こんにやく さとう アイスクリーム(ようちえんのみ)	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん	
17 金	・ひじきごはん ・いかのかりんあげ ・あおなのナムル ・すましじる ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ひじき あぶらあげ いか とうふ わかめ かまぼこ	しょうゆごはん あぶら さとう でんぶん ごま ふ	にんじん しいたけ こまつな もやし ねぎ	幼稚園
21 火	・むぎごはん ・なつやさいカレー◎ ・わかさぎフリッター ・はなやさいサラダ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ わかさぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも かぼちゃ さとう	しょうが たまねぎ にんにく にんじん なす トマト キャベツ ブロッコリー カラフラワー	幼稚園
22 水	・しょくパン ・ハンバーグ ・チーズポテト◎ ・もずくとたまごのスープ★ ・いちごジャム ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ハンバーグ チーズ もずく たまご	ごはん さとう じゃがいも でんぶん いちごジャム	パセリ たまねぎ えのき ねぎ	幼稚園
23 木	・ごはん ・さけのしおやき ・キャベツのあさづけ ・ごもくみそ ・アイスクリーム★◎ ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう さけ こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん ごま じゃがいも アイスクリーム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほんしめじ ねぎ	幼稚園

今月の射水の食材・・・こまつな・えだまめ・だいず

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付けましたので、参考にしてください。

※ 食材料の都合により変更することもあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※
ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

～特別給食「枝豆」の日～

射水市では、地元でとれた新鮮で安全な地場産食材を学校給食に積極的にとりいれています。

4月のたけのこ、7月の枝豆は、元気とふれあいの学校給食づくり事業の一環として、生産者と県やJA市農林水産課の協力で、子どもたちに無償で提供されています。学校給食を通し、ふるさとの味に親しみ、地域に対する知識や理解が深まることを願っています。

また、枝豆は「畑の肉」といわれる大豆の未熟豆です。たんぱく質のほかに、疲労回復に効果のあるビタミン、ミネラルをたっぷり含んでいます。これからが旬の枝豆を夏バテ予防に、家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

