

令和4年

7月献立表

関町北小学校

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	たご飯 小松菜とかまぼこの炒めもの みそ汁 半夏生餅 <i>半夏生献立</i>	たご 牛乳 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ きな粉	米 麦 油 白玉粉 上新粉 小麦粉 砂糖	ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 たまねぎ	591	15.0	20.7	2.3			
4 月	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳 鶏ひき肉 とり肉 豆腐 卵	米 油 油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ ほうれん草	634	15.3	32.1	1.7			
5 火	鶏おこわ 魚のにんにく味噌焼き 野菜のごま和え けんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま油 白すりごま こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 大根	617	19.2	32.5	2.7			
6 水	なすとトマトのスパゲティ ガーリックポテト 小玉スイカ1/16	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす すいか	610	15.4	30.5	2.0			
7 木	あなご入りちらし寿司 七夕汁 七夕ゼリー <i>七夕献立</i>	高野豆腐 油揚げ あなご かまぼこ 牛乳 豚肉 寒天	米 砂糖 油 そうめん	干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ ぶどうジュース みかん缶	561	14.7	24.5	1.9			
8 金	マーボー豆腐丼 華風きゅうり 蒸しとうもろこし <i>1年生 とうもろこし 成むき</i>	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら きゅうり とうもろこし	635	16.6	28.2	2.4			
11 月	枝豆ごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え どさんご汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり とり肉 大豆 みそ	米 もち米 油 米粉 じゃが芋	枝豆 もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 生姜	610	19.2	29.7	2.7			
12 火	ガバオライス ビーフンソテー 冷凍みかん <i>世界の料理 (タイ)</i>	鶏ひき肉 牛乳 ベーコン	米 麦 油 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン バジル 生姜 にんじん 干しいたけ もやし にら 冷凍みかん	602	14.6	28.4	1.6			
13 水	パインパン ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 いんげん豆	パインパン 油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく キャベツ	570	18.0	37.7	2.7			
14 木	ご飯 サバの揚げ漬け 野菜のおかか炒め にらたま汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 卵	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ にら ねぎ	629	18.6	35.8	1.9			
15 金	カラフルピラフ ラタトゥイユ ポテトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉	米 麦 油 マカロニ じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー かぼちゃ なす トマト缶 ズッキーニ 小松菜	586	14.7	31.2	2.9			
19 火	米粉の夏野菜カレー フレンチサラダ <i>給食最終日</i>	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 なす かぼちゃ ズッキーニ きゅうり キャベツ にんじん	634	11.8	32.1	2.0			

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	607	16.1	30.3	2.2	335	95	2.3	252	0.28	0.46	17	6.7

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道