



実施日	献立名	黄色の食品			赤の食品			緑の食品			栄養量			
		体を動かす熱や力になる			血や肉、骨や歯になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	スパイシーチキンピラフ ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ だいごんのツナサラダ	こめ あぶら かたくりこ さとう			とりにく ぎゅうにゅう とうふ たまご まぐろかん			にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト こまつな だいごん きゅうり コーン			553	16.3	31.6	2.2
2火	ごはん ぎゅうにゅう さけのおこうじやき キャベツとなまあげのみそしる じゃがいものきんぴら	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう			ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ わかめ			にんにく ねぎ キャベツ しめじ こまつな にんじん ごぼう さやいんげん			563	19.5	25.1	2.2
3水	ジャージャーメン ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			ぶたひきにく みそ だいず ぎゅうにゅう			にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり りんごかん バインアップルかん みかんかん			608	16.3	28.1	2.0
4木	キムチどん ぎゅうにゅう とうがんスープ バンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ			ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ			にんにく たまねぎ ねぎ きりほしだいごん キムチ なら にんじん とうがん こねぎ きゅうり もやし			557	15.7	26.2	2.7
5金	ごもくあなごずし ぎゅうにゅう あまのがわじる メロン たなぼたこんだて	こめ むぎ さとう あぶら そうめん			たまご あなご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ			ほししいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん だいごん ねぎ オクラ メロン			589	16.2	22.2	2.0
8月	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ かぼちゃのみそしる やさいのやくみあえ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう			ぎゅうにゅう ぶたひきにくに ベーコン あぶらあげ みそ わかめ			キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな もやし にんじん にんにく しょうが			666	14.7	37.4	2.3
9火	チャーハン ぎゅうにゅう トックスープ むしとうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら トック			やきぶた ぎゅうにゅう とりにく			にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ こまつな とうもろこし			563	13.4	22.7	2.2
10水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのおろしだき さつまじる きりほしときゅうりのごまずあえ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こんにやく さつまいも ごま			ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ			しょうが だいごん ごぼう にんじん ねぎ きりほしだいごん きゅうり キャベツ			639	16.9	30.4	2.3
11木	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ こだますいか	こめ あぶら かたくりこ さとう ウェーブワンタン			ぎゅうにゅう ぶたにく ころやどうふ とりにく			ピーマン あかピーマン にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ こだますいか			571	15.6	26.5	1.7
12金	セルフホットドック ぎゅうにゅう とうにゅうチャウダー れいとうパイ おまつりにんだて	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ			ソーセージ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう			キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな バインアップル			568	15.1	40.7	2.8
16火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみあげ むらくもじる さんしょくあえ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう			ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご			しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな もやし キャベツ			571	16.5	30.7	1.8
17水	シーフードスパゲティ ぎゅうにゅう ラタトゥイユ レタススープ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう ごまあぶら			えびいか ぎゅうにゅう とりにく			セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ズッキーニ トマト トマトピューレ なす さやいんげん きピーマン しょうが にんじん レタス			589	18.5	31.0	2.3
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやすみのコメッコカレー じゃこサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ ごまあぶら さとう			ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ			たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトかん かぼちゃ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ みかん			662	13.2	30.3	2.3

※ 食材料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13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	592	16.0	29.6	2.2	309	84	2.0	178	0.25	0.36	14	5.1



保護者の方へ

～マスク持参のお願い～

日頃より学校給食運営にご協力くださりありがとうございます。北町小学校では、衛生的に給食準備を行うために配膳時は原則、全員マスクを着用します。お手数ですが、毎日マスクを持たせていただきますようお願いいたします。また、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。ご協力よろしくお願いたします。

7月の献立紹介

● 5日(金):七夕献立

7月7日の「七夕」は、夏野菜や麦を収穫する時期でもあり、収穫祭として自然の恵みに感謝し、夏野菜や果物、小麦粉でできたそうめんなどをお供えています。給食の天の川汁には、天の川に見立ててそうめん、切ると星型に見えるオクラ、短冊に見立てたかまぼこなどを入れます。

● 12日(金):おまつり献立

「北町小まつり」に合わせて、おまつりの屋台をイメージしたメニューを考えました。セルフホットドックは、キャベツとソーセージをコッペパンに自分で挟んで食べます。暑い日にうれしいひんやりとした「冷凍パイ」も提供します。お楽しみに★

夏野菜を食べよう!

夏野菜は初夏から夏にかけてとれる野菜で、トマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤなどがあります。太陽の光をたっぷり浴びて育つため、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。7月の給食でも、様々な夏野菜を使っています。今の時期においしくなる夏野菜を食べて、暑い日々を元気に過ごしましょう!

