



# 7月 給食だより

☀️ 早ね・早おき・朝ごはん ☀️

令和3年 須田共同調理場

月		火		水		木		金													
  		日 予定など こんだて		1 丸パン トマトとズッキーニのスープ フィッシュフライ キャベツサラダ 牛乳 中学のみライイースト		2 ごはん なすのけんちん汁 鶏つくね ごまあえ 牛乳 冷凍越後姫		赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる 小 エネルギー/たんぱく質 中		1 パン 砂糖 米油 ズッキーニ 玉ねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン 小 593kcal/22.1g 油 中 796kcal/26.4g		2 ごはん 米油 砂糖 ごま 大根 にんじん 長ねぎ なす ごぼう キャベツ ほうれん草 もやし こんにゃく いちご 小 627kcal/25.1g 油 中 795kcal/30.5g									
5	ごはん 玉ねぎのみそ汁 マーボーなす おひたし 牛乳	6	ソフトめん ちゃんぽんスープ 枝豆サラダ ヨーグルト 牛乳	7	須田小5年生なし ごはん 五色の短冊汁 鶏肉のレモン和え 春雨サラダ 牛乳	8	須田小5年生なし レーズンパン コンソメスープ チーズオムレツ ラタトゥイユ 牛乳	9	ごはん 夏豚汁 納豆 チーズ入り五菜和え 牛乳 冷凍ジャイマカット	厚揚げ わかめ 豚肉 かつお節 牛乳 ごはん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 玉ねぎ にんじん 長ねぎ なす えのきたけ にら もやし キャベツ にんにく しょうが 小 596kcal/20.9g 油 中 764kcal/24.8g		豚肉 かまぼこ なたと ハム ヨーグルト 牛乳 ソフトめん 米油 片栗粉 にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ 枝豆 きゅうり しょうが 小 631kcal/29.5g 油 中 791kcal/35.4g		豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳 ごはん 穀 片栗粉 砂糖 米油 春雨 ごま油 にんじん 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ もやし 小松菜 レモン 小 676kcal/26.9g 油 中 828kcal/32.9g		鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ 牛乳 納豆 豆腐 納豆 チーズ 牛乳 ごはん じゃがいも オリーブ油 砂糖 レーズン キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ なす ピーマン ズッキーニ トマト にんにく 小 592kcal/23.7g 油 中 754kcal/29.0g		豚肉 豆腐 納豆 チーズ 牛乳 ごはん じゃがいも ごま ごま油 とうがん にんじん ごぼう にら 野菜菜 たくあん キャベツ マカット 小 598kcal/25.2g 油 中 767kcal/30.4g			
12	ごはん あさりのみそ汁 車麩の揚げ煮 のり酢和え 牛乳	13	ゆでうどん 五目汁 もち入りいなり ごま酢和え 牛乳	14	ごはん 夏野菜カレー フルーツカクテル 牛乳	15	食パン いちごジャム かぼちゃのクリームスープ 鶏肉のハーブ焼き 小松菜とエリンギのソテー 牛乳	16	ごはん わかめのみそ汁 揚げさばのごまライスかけ きざみ漬け 牛乳	あさり 油揚げ わかめ ツナ のり 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ごはん 心 米油 砂糖 うどん 砂糖 ごま もち にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 長ねぎ もやし 小松菜 しいたけ キャベツ 小 585kcal/21.7g 油 中 757kcal/25.8g		豚肉 牛乳 ごはん 米油 ルウ ナタデココ ゼリー にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが ズッキーニ トマト 黄桃 みかん 小 675kcal/22.3g 油 中 866kcal/27.1g		ベーコン 鶏肉 ハム 牛乳 豆腐 わかめ さば 牛乳 ごはん 米油 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ エリンギ 小松菜 もやし コーン 小 649kcal/26.4g 油 中 813kcal/32.6g		豆腐 じゃがいも オリーブ油 砂糖 玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 キャベツ 小 590kcal/23.5g 油 中 804kcal/33.0g		中華めん ごま油 砂糖 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ にら メンマ きゅうり しょうが にんにく 黄桃 小 623kcal/24.6g 油 中 798kcal/29.7g		鶏卵 豚肉 大豆 ウィンナー 牛乳 米粉ナン 米油 砂糖 ルウ にんじん レタス 玉ねぎ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ 枝豆 小 764kcal/31.8g	
19	<b>食育の日</b> <b>オリパラ給食</b> <b>ポルトガル</b> ごはん カルド・グエルデ(ポテトのスープ) カルマヨ・アサダ(鮭の塩焼き) サラダ・ミシュタ(ミックスサラダ) アルビ 牛乳 こんべいとう	20	<b>加茂西小、須田小 給食最終日</b> 中華めん みそラーメンスープ コーンしゅうまい 中華和え 牛乳 冷凍黄桃ソフト	21	<b>須田中 給食最終日</b> 米粉ナン レタスと玉子のスープ ドライカレー にんじんと枝豆のマリネ 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>7月19日(月) 食育の日</b></p> <p><b>オリパラ給食③～ポルトガルの料理を味わおう～</b></p> <p>「オリパラ給食」3回目の7月は、加茂市が合宿地として受け入れをした、ポルトガルにちなんで献立です。</p> <p>ポルトガルは、日本の料理にも影響を与えた国でもあります。カステラやこんべいとう、天ぷらなどは、ポルトガル語がもとになっています。ポルトガルの料理を給食で楽しみましょう。</p> </div>															

## つくってみよう!セタに具だくさんそうめん

セタの行事食の一つであるそうめんに、野菜や肉や卵などをトッピングして、具だくさんにしてみましょう。たんぱく質やビタミンなどをバランスよくとることができますよ。夏バテ予防にもピッタリです!

