



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養価 (小中学校) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	栄養価 (小中学校) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養価 (小中学校) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	栄養価 (小中学校) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1 (火)	たらこごはん 牛乳 ぶたにくと うずらたまごのスープ いそかあえ ヨーグルト	たらこ 牛乳 ぶたにく ぶたにく かつおぶし のり ヨーグルト	こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら ごまあぶら	からだの調子を ととのえるもの だいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう	603 25.4 16.6 2.4	770 31.7 19.6 3.1	9 (水)	ひつまぶし 牛乳 いもだんごじる とうがんのとろみに	うなぎ たまご 牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ さとう あぶら ぶたにく じゃがもち さとう あぶら でんぶん	からだの調子を ととのえるもの チンゲンサイ ねぎ ごぼう にんじん とうがん しょうが さやいんげん	624 24.1 23.8 2.4	771 29.0 28.6 3.2
2 (水)	ごはん 牛乳 にくじゃが ブロッコリーと キャベツのごまサラダ おかかふりかけ	ごはん 牛乳 ぶたにく ツナ おかかふりかけ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまドレッシング	からだの調子を ととのえるもの しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	636 21.9 19.7 1.9	783 26.2 23.2 2.3	10 (木)	トマトたんたんめん 牛乳 ミニこめロールパン かぼちゃの チーズやき	ぶたにく だいず みそ 牛乳 ツナ チーズ あぶら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま パン あぶら	ほしいいたけ にら トマト もやし ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	604 27.6 26.8 2.5	822 35.3 27.1 2.8
3 (木)	あげパン はっこう乳 マカロニのクリームに もやしとチンゲンサイのソー	あげパン はっこう乳 とりにく 牛乳 ハム	きなこと はっこう乳 マカロニ あぶら バター こむぎこ チンゲンサイ もやし	からだの調子を ととのえるもの たまねぎ にんじん マッシュルーム	603 21.5 21.9 2.2	767 27.5 30.5 2.9	11 (金)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ゆでとうもろこし デザート スライスコッペパン 牛乳 ミネストローネ しるみざかなフライ ポイルキャベツ タルタルソース	ごはん 牛乳 とりにく スキムミルク おこめのムース パン 牛乳 ベーコン いんげんまめ しるみざかなフライ ポイルキャベツ タルタルソース	こめ あぶら こむぎこ おこめのムース パン 牛乳 あぶら じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく しょうが さやいんげん トマト とうもろこし かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	675 21.5 20.6 1.7	802 24.8 23.0 2.2
4 (金)	わかめごはん 牛乳 おひら きんめだいのしおやき あおなの そくせきづけ デザート	わかめ 牛乳 なまあげ きんめだい こんぶ みかんゼリー	こめ さといも さとう でんぶん ごまあぶら きゅうり キャベツ こまつな	からだの調子を ととのえるもの にんじん だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	621 24.7 14.9 1.5	767 30.1 17.9 2.0	14 (月)	チキンライス 牛乳 ようふう かきたまじる こざかなとだいずの あまからに ジャージャーめん 牛乳 マーラーカオ サイダーゼリーいり フルーツポンチ	とりにく 牛乳 ベーコン たまご にぼし だいず ぶたにく みそ テンメンジャン 牛乳 マーラーカオ サイダーゼリーいり フルーツポンチ	こめ むぎ バター あぶら あぶら でんぶん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース たまねぎ にんじん パセリ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	607 25.7 23.6 2.4	767 31.9 28.8 3.1
7 (月)	ちらしずし 牛乳 たなばたの すましじる えびフライ デザート	たまご あぶらあげ 牛乳 かまぼこ とりにく えびフライ たなばたゼリー	こめ さとう あぶら そうめん オクラ ほししいたけ あぶら たなばたゼリー	からだの調子を ととのえるもの にんじん かんぴょう さやいんげん	626 28.2 20.3 2.5	775 32.1 24.3 3.2	15 (火)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ たらちりソース	ごはん 牛乳 ワンタン たら	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	からだの調子を ととのえるもの ねぎ にら はくさい にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	606 23.7 18.0 2.0	776 29.1 21.7 2.6
8 (火)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ たらちりソース	ごはん 牛乳 ワンタン たら	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	からだの調子を ととのえるもの ねぎ にら はくさい にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	606 23.7 18.0 2.0	776 29.1 21.7 2.6	16 (水)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ たらちりソース	ごはん 牛乳 ワンタン たら	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	からだの調子を ととのえるもの ねぎ にら はくさい にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	606 23.7 18.0 2.0	776 29.1 21.7 2.6

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

<7月10日(木)の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギーが満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

夏休み中も大切!

MILK

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

★給食に関する届出について

- 給食を停止する場合…病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

☆7月分の給食費の引き落とし日は、7月31日(木)です。残高のご確認をお願いします。