



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (火)	たらこごはん			たらこ	こめ むぎ ごま		603	770	9 (水)	ひつまぶし			うなぎ たまご	こめ さとう あぶら		624	771
	牛乳			牛乳			25.4	31.7		牛乳			牛乳			24.1	29.0
	ぶたにくと うずらたまごのスープ			うずらたまご ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	16.6	19.6		いもだんごじる			あぶらあげ みそ	じゃがもち チンゲンサイ ねぎ ごぼう にんじん	23.8	28.6	
	いそかあえ			かつおぶし のり	ごまあぶら	ほうれんそう	2.4	3.1		とうがんのとろみに			ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	とうがん しょうが さやいんげん	2.4	3.2
	ヨーグルト			ヨーグルト													
2 (水)	ごはん				こめ		636	783	10 (木)	トマトたんたんめん			ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	ほししいたけ にら トマト もやし ねぎ にんにく しょうが	604	822
	牛乳			牛乳			21.9	26.2		だいず みそ			あぶら さとう ごまあぶら ごま	トマト もやし ねぎ にんにく しょうが	27.6	35.3	
	にくじゃが			ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	19.7	23.2		牛乳			牛乳			26.8	27.1
	ブロッコリーと キャベツのごまサラダ			ツナ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	1.9	2.3		ミニこめころーりパン						2.5	2.8
	おかかふりかけ			おかかふりかけ						かぼちゃの チーズやき			ツナ チーズ	あぶら かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし			
3 (木)	あげパン			きなこ	パン あぶら さとう		603	767	11 (金)	ごはん				こめ		675	802
	はっこう乳			はっこう乳			21.5	27.5		牛乳			牛乳			21.5	24.8
	マカロニのクリームに			とりにく	マカロニ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	21.9	30.5		なつやさいカレー			とりにく スキムミルク	あぶら こむぎこ	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	20.6	23.0
	もやしとチンゲンサイのソテー			ハム		チンゲンサイ もやし	2.2	2.9								1.7	2.2
4 (金)	わかめごはん			わかめ	こめ		621	767	14 (月)	ゆでとうもろこし					とうもろこし		
	牛乳			牛乳			24.7	30.1		デザート				おこめのムース			
	おひら			なまあげ	さといも さとう でんぶん	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	14.9	17.9		スライスコッペパン			パン		662	801	
							1.5	2.0		牛乳			牛乳			24.5	28.8
	きんめだいのしおやき			きんめだい						ミネストローネ			ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	30.6	35.4
	あおなの そくせきづけ			こんぶ	ごまあぶら	きゅうり キャベツ こまつな				しろみざかなフライ			しろみざかなフライ	あぶら		2.4	3.0
	デザート				みかんゼリー					ポイルキャベツ					キャベツ		
7 (月)	ちらしずし			たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやいんげん	626	775	15 (火)	チキンライス			とりにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ エリンギ グリンピース	607	767
	牛乳			牛乳			28.2	32.1		牛乳			牛乳			25.7	31.9
	たなばたの すましじる			かまぼこ とりにく	そうめん	オクラ ほししいたけ	2.5	3.2		ようふう かきたまじる			ベーコン たまご	あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	23.6	28.8
	えびフライ			えびフライ	あぶら					こざかなとだいずの あまからに			にぼし だいず	でんぶん あぶら さとう ごま		2.4	3.1
	デザート				たなばたゼリー												
8 (火)	ごはん				こめ		606	776	16 (水)	ジャージャーめん			ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ	645	766
	牛乳			牛乳			23.7	29.1		みそ テンメンジャン			あぶら さとう でんぶん	あぶら	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	21.0	24.6
	ワントンスープ			ワントン	ごまあぶら	ねぎ にら はくさい にんじん	18.0	21.7					でんぶん ごまあぶら			21.4	24.1
	たらのチリソース			たら	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	2.0	2.6		牛乳			牛乳			2.1	2.7
* 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居きます エネルギーが満たされるため パンはつきません																	

＊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。