

7月 こんだてよていひひょう

夏野菜を
たくさん食べよう



こんげつのもくひょう

よいしせいで、ただいたべかたをしましょう

2022年7月 藤沢市立俣野小学校

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ち や に く ほね になる	からだのちようしそとのえき びょうきをふせぐ	
1 きん	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	604
		さとう でんぶん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	24.3
		ごま ごまあぶら	たまご さくらえび	えのきだけ りんご	18.1
				とうがん ながねぎ	2.4
4 げつ	ごはん さけのみそやき やさいのからしじょうゆあえ もずくじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	578
		さとう	さけ みそ とりにく	キャベツ たまねぎ	26.8
		もずくは かいそです	ちりめんじゃこ	えのきだけ あおな	17.5
			もずく	しょうが	2.4
5 か	えだまめごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん	635
		ごま さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ こんにやく	22.7
		でんぶん あぶら	とうふ わかめ	えのきだけ なかねぎ	17.0
		じゃがいも	みそ	グリーンピース	2.6
6 すい	こめこロールパン ポークシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	681
		じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	トマト グリンピース	26.3
		バター こむぎこ	しろいんげんまめ	すいか	25.1
					2.7
7 もく	てまきごもくずし あげだいち そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	615
		あぶら ごま	とりにく あおだいち	かんぴょう しょうが	26.5
		でんぶん そうめん	あぶらあげ たまご	えのきだけ あおな	18.5
		ほしがたふ	ちりめんじゃこ のり	グリーンピース	2.7
8 きん	ソースやきそば キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら めん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	663
		こむぎこ さとう	ぶたにく たまご	もやし キャベツ	20.9
		アーモンド		れいとうみかん	26.2
					2.1
11 げつ	フィッシュサンド ゆでやさい まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	593
		でんぶん あぶら	メルルーサ ベーコン	にんにく セロリ	29.4
		じゃがいも マカロニ	しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ	20.4
				パセリ	2.6
12 か	チキンライス ゴーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	597
		バター あぶら	とりにく たまご	マッシュルーム	20.4
		でんぶん		グリーンピース コーン	17.3
				パセリ バナナ	2.2
13 すい	あなごめし ゆでえだまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ	しめじ たまねぎ	593
		さとう ごま むぎ	あなご とうふ みそ	えだまめ ながねぎ	22.9
					15.9
				なが〜い魚 あなご	2.5

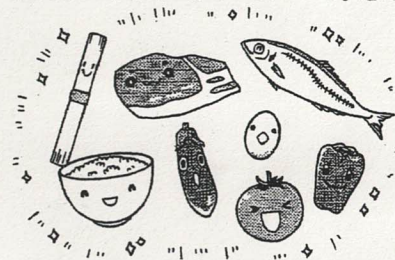
ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちから になる エネルギーになる	からだをつくる ち や に く ほね になる	からだのちようしそとのえき びょうきをふせぐ	
14 もく	ジャージャーめん ガーリックポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	709
		ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	ながねぎ たまねぎ	28.1
		でんぶん じゃがいも	はちようみそ	にんじん たけのこ	19.6
		オリーブゆ	さやいんげん	れいとうみかん	2.4
15 きん	なつやさいのカレーライス にびたし のみものセレクト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが	627
		あぶら バター	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん	19.2
		こむぎこ さとう	ちりめんじゃこ	かぼちゃ あおな	16.2
		のみものセレクト	さやいんげん トマト	ピーマン なす もやし	2.0

※材料の都合により献立を変更することがあります

☆のみものセレクト☆
コーヒーぎゅうにゅう・むぎぢゃ・ぎゅうにゅう
ぶどうジュース・パイナップルジュース

なつ たいよう
夏の太陽をいっぱい
あびて育った
なつやさい た
夏野菜を食べよう!

暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けないで、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。



給食調理員(会計年度任用職員)募集中！！

市内小学校で給食の調理補助のお仕事をしてみませんか？
平日勤務、夏・冬・春のお休みは学校と同様です。
子どもたちが食べている給食メニューを体感できます！
詳しくは学校給食課(0466-50-8247)まで

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/gakko-k/chourinbosyu.html>

