



7月 こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギー になる)		体をつくる (血・肉・骨 になる)		体の調子を ととのえる (病気をふせく)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		さんこう
		黄	赤	緑						
1 金	こまつなチャーハン ・ アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	こめむぎ ごまあぶら あぶらアーモンド さとうごま かたくりこ	ベーコン しらす たまご かえりじゃこ ぶたにく とうふ 牛乳	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい もやし	589	27.5	21.1	2.5	かみごたえ ばっちり アーモンド フィッシュ	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
4 月	ごはん ・ さけのみそゆき にびたし もずくじる 牛乳	こめ むぎ さとう	さけみそ ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく もずく 牛乳	あおな もやし にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ	620	30.5	20.4	2.5	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
5 火	ジャージャーめん ・ ガーリックポテト れいとうみかん 牛乳	ホットラーメン あぶらごまあぶら さとうかたくりこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん れいとうみかん	712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
6 水	こめこロールパン ・ ポークシチュー すいか 牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげ んまめ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース すいか	679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
7 木	てまきごもくすし ・ しょうゆまめ そうめんじる 牛乳	こめ さとう あぶらごま ふ そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	582	26.5	15.5	2.7	七タメ ニューで す	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
8 金	えだまめごはん ・ あげじゃがいものそぼろに みそする 牛乳	こめむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく いりだいす とうふ わかめ みそ 牛乳	えだまめ にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ ながねぎ	628	22.6	16.9	2.6	たまねぎや とうふの 入ったみそ するです	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
11 月	チキンライス ・ コーンスープ バナナ 牛乳	こめむぎ バター あぶら かたくりこ	とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン パセリ バナナ	596	20.4	17.2	2.3	とりにく だっぶり チキンラ イス	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
12 火	ソースやきそば ・ キャロットケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう アーモンド	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	661	21.0	25.9	2.1	にんじん だっぶり キャロッ トケーキ	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
13 水	フィッシュサンド ・ ゆでやさしい まめとやさしいのスープ 牛乳	パン こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しろいんげん まめ 牛乳	しょうが キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ	601	29.3	20.9	2.6	パンに魚 のフライ をはさみ ます	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
14 木	あなごめし ・ やさしいからししょうゆあえ みそする 牛乳	こめむぎ さとうごま じゃがいも	あなご ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ながねぎ	571	22.0	14.8	2.5	あなごを甘 辛くにては んにまぜ ます	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	
15 金	なつやさしいのカレーライス ・ えだまめ のみものセレクト	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	660	19.3	16.0	1.6	1学期最 後の給食 です！	
					620	30.5	20.4	2.5	新ヌ ニューさ けのみそ ゆき	
					712	27.9	20.1	2.4	にんにくが きいておい しいカー リックポテ ト	
					679	26.3	25.1	2.7	夏の味覚を 代表する食 べものすい かの登場	

今回ののみものセレクトは牛乳・コーヒー牛乳・ぶどうジュース・オレンジジュース・りんごジュースの5種類から選びます！

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

7月の給食目標

ぎょうぎよく食べましょう

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて世に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましよう。



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



2学期の給食は9月5日（月）からです。