

7月 こんだてよていひょう

2023年
藤沢市立新林小学校

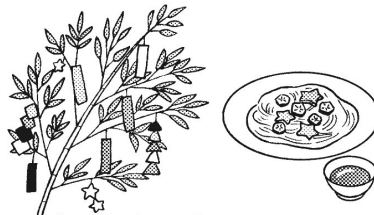
日 曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (エネルギー になる) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	さんこう	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
3 月	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく いりだいす とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース とうがん えのきだけ あおな	556 20.9 15.5 2.1	とうがんや とうふの 入ったみそ 汁です
4 火	ソースやきそば くるざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ くるざとう こま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	576 21.6 15.1 2.0	今年度初の ソースやき そばです
5 水	ごはん さけのみそやき やさいのごまあえ もずくじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま	さけ みそ とりにく もずく ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ あおな しょうが	579 28.6 20.3 2.2	好評だった さけのみそ やきです
6 木	じゃこトースト パラソバッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	626 24.7 25.7 2.8	人気メ ニューの じゃこト ーストです
7 金	てまきごもくすし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま そうめん ぶ	とりにく ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	550 26.6 15.5 2.9	七夕メ ニューです
10 月	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう アーモンド こま あぶら かたくりこ	とりにく さくらえび かえりじゃこ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ ながねぎ はくさい グリーンピース	603 30.3 23.0 2.4	かみこたえ はっちり アーモン ドフィッシュ
11 火	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	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れいとうみかん	670 27.9 19.6 2.2	にんにくが きいておい しいガー リックポテ ト
12 水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こま	たちうお あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	627 25.8 26.7 2.2	しょうが、 にんにく、 ごま油など がきいた香 味ソースで す
13 木	ロールパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース すいか	637 24.8 24.2 2.4	夏の味覚を 代表する だもの「す いか」の登 場
14 金	チャーハン ごもくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ パナナ	596 22.6 16.5 2.3	豚肉、え び、たまご などが入 ったチャー ハンです
18 火	なつやさいのカレーライス 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 ぎゅうにゅう	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 ビーマン えだまめ	626 19.4 16.0 1.6	1学期最後 の給食です

☆物資の都合により、献立及び使用食材を変更するがあります。
☆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です。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用します。
☆「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

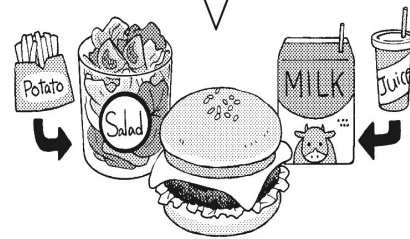
ぎょうぎよく食べましょう

7月7日は七夕



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が
天の川をはさんで別れ別れになり、年
に一度だけ会うことを許されたという
中国の伝説から生まれた行事です。七夕
には願い事を書いた短冊などを笹竹
に飾り、行事食のそうめんを食べます。

ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、
組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎに
なります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変
更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、
栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

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、買い物や後片
付けを手伝ったりしてみましよう☆

2学期の給食は9月5日(火)からです。

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！