



7月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち よび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
1月 宮っころランチ			みやっころランチぎょうざ② からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	こめ じゅうろっこく はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	キャベツ いら たまねぎ ねぎ かんぴょう きゅうり もやし にんじん だいこん こまつな	644 21.6	15.2 1.9
2火			ぶたしゃぶ ごまドレッシング ひやっこ じゃがいもとこまつなのみそしる	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	669 29.5	20.7 2.8
3水			あかうおかすづけやき ゆでやさい ひじきのいりに 新紙幣のり	こめ むぎ ざらめ あぶら こまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あかうお ひじき だいず とりにく	もやし キャベツ にんじん にんにく えだまめ	578 23.8	16.7 1.6
4木			セルフおさかなソーセージフライサンド (レタス) サマーシチュー	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おさかなソーセージ とりにく	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	603 24.0	19.8 2.7
5金 たなばた献立			セルフごもくちらしずし たなばたじる たなばたゼリー	こめ むぎ さとう ふ ゼリー あぶら はるさめ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな	633 23.3	13.5 1.9
8月 トマト給食			セルフとりそぼろ トマトたまごちゅうかスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが トマト キャベツ にんにく	637 32.4	17.2 1.6
9火			にくだんご② ゴーヤチャンプルー くきわかめのスープ	こめ むぎ こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく ツナ くきわかめ	にがうり もやし キャベツ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	602 23.1	18.3 1.6
10水			とりにくのつけこみやき ゆでやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こま しらたき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ えだまめ	730 23.6	21.8 2.3
11木			ナムル キャベツのスープ シークワーサーゼリー	パン こまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ パセリ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	623 24.8	21.9 2.6
12金			ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	こめ むぎ あぶら こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ささみ チーズ のり もずく	こまつな キャベツ たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ	578 21.2	15.5 2.3
16火			ブルコギふういためもの タイピーエン	こめ むぎ さとう はるさめ ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いか えび うずらたまご	にんにく しょうが にんじん いら キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	655 28.1	20.3 2.6
17水			いかのチリソースかけ ゆでやさい とうがんスープ おさかなふりかけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんにく しょうが ねぎ とうがん キャベツ にんじん こまつな しいたけ	634 25.7	18.0 2.3
18木 オリンピック献立			プレーンオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ フルーベリージャム	パン じゃがいも ジャム あぶら	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ こまつな	637 21.5	24.4 2.5
19金			なつやさいかレー フルーツボンチ かたぬきチーズ	こめ むぎ はちみつ ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ トマト かぼちゃ なす ピーマン にんにく スッキーニ みかん もも アロエ	718 21.2	20.2 1.7

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
7月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー638kcal たんぱく質24.5g 脂質18.8g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

もうすぐ夏休み！

もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みの間に生活リズムが乱れると、夏休み明けが大変です。
生活リズムを乱さないために、規則正しい生活をしましょう。

はやね・はやおき・あさごはん！

- ・早寝: 夜更かしすると、次の日の朝起きるのが遅くなってしまいます。
- ・早起: 起きる時間が遅くなると、1日3食のリズムが狂ってしまいます。
- ・朝ごはん: 朝ごはんは、脳や体を目覚めさせるスイッチの役割をしてくれます。

