

7月のこんだて

今月の給食目標「夏の食生活について知ろう」

月	火	水	木	金
☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：634kcal ◇たんぱく質：26.8g ◇脂質：19.5g ◇塩分：2.1g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。	1 ・ごはん ・すいとん汁 ・きんぴらごぼう 605kcal	2 ・ごはん ・豆腐とベーコンの中華煮 ・塩昆布きゅうり ・グレープフルーツ 夏を味わう献立①（きゅうり編） 603kcal	3 ・ごはん ・開花煮 ・にしん生姜煮 672kcal	4 ・食パン ・海の幸のピリ辛スープ ・星形コロケ ・温野菜（ソース和え） ・七夕ゼリー （レモンゼリー・グレープゼリー・みかんゼリー） 七夕献立 626kcal
7 ・ごはん ・のっぺい汁 ・豚キムチ 583kcal	8 ・ごはん ・五目煮 ・さばみそ煮 664kcal	9 ・米粉小バターパン ・スパゲティナポリタン ・オムレツ ・枝豆 ・アーモンド（アーモンド） 723kcal	10 ・ごはん ・茎わかめのみそ汁 ・チンゲン菜の青椒肉絲 ・バナナ （バナナ） 647kcal	11 ・ごはん ・かきたま汁 ・サーモンフライ ・オレンジ ・ふりかけ（のりごま） 709kcal
14 ・ごはん ・ポークハヤシライス ・福神漬 ・メロン 夏を味わう献立②（メロン編） 618kcal	15 ・ごはん ・豚肉と芋の生姜煮 ・切り干し大根のナムル ・韓国料理 （ごま） 629kcal	16 ・米粉コッペパン ・コンソメスープ ・鶏肉のマリネソテー ・バナナ（バナナ） ・いちごジャム 599kcal	17 ・ごはん ・豆腐のカレー煮 ・ブロッコリーのごまあえ 657kcal	18 ・ごはん ・深川めしの具* ・豆とん汁 ・オレンジ（オレンジ） *深川めしとは、東京の郷土料理で、あさが使われているごはんです。 645kcal
21 海の日 523kcal	22 ・ナン（小豆） ・発酵乳（ジョア）（乳） ・チキンカレー ・白玉入り二色フルーツ みんな1学期がんばりました+献立 523kcal	23 終業式 ※給食はありません すてきな夏休みを！		

*基本的に牛乳(200ml)が付きま。ただし、7月22日は「発酵乳(ジョア) (125ml)」に変更します。
* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
* () の中には、食物アレルギーの原因となる食べ物です。

7月22日(火)は

みんな1学期がんばりました+ 献立です

7月22日は、1学期をがんばったみなさんに向けて贈る特別な献立です。いつもはごはんと食べるカレーですが、今回は特別に「ナン」という平たいパンに変更しました。また、ラッシーに見立てて飲むヨーグルトである「ジョア」も登場します。
1学期給食最終日、楽しみながら給食を食べてもらえるとうれしいです。

「ナン」ってナンだろう??

「ナン」とは、インドで食べられているカレーのお供になるパンです。ナンにカレーを付けながら食べます。モチモチしていておいしいです。