

# 令和2年度 7月 学校給食予定献立表

※最長兄妹配布

佐賀市立東与賀小学校



## 給食目標 しょうぶな からだをつくろう!

- ・赤、黄、緑の食品とその働きを覚えよう!
- ・朝ごはんを毎日食べよう!

※材料は、変わる場合がありますのでご了承ください。



7月行事食①

7月行事食② かみかみデー

味めぐり

うすあじくん

日(曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤: おもに体をつくるもと	黄: エネルギーのもと	緑: おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	こぎつねごはん 牛乳	牛乳1本 鶏ミンチ10、ゆで大豆4、油揚げ6	米60、強化米 油0.4、砂糖1.5	生姜0.8、ごぼう5、人参5、枝豆5	塩、醤油、みりん 煮干し、みりん、醤油、塩 酢、醤油	今日は『半夏生』夏至から数えて11日目の日で、たこを食べる風習があります	
	ごもくうどん	豚肉15、米味噌2	うどん麺65	人参5、玉ねぎ15、えのき5、小松菜10、ねぎ2			
	きゅうりとたこのすのもの	わかめ1.2、たこ4、しらす1	ごま1、砂糖0.5	きゅうり15、キャベツ15			
2 (木)	コッパン・ジャム 牛乳	牛乳1本	コッパン1こ、黒豆きな粉クリーム15	生姜	醤油 塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう	給食目標は『丈夫な体をつくろう』です。生活のリズムを意識して生活しよう♪	
	とりにくのマーマレードやき	鶏肉40	マーマレード6	ぎゅうり10、人参2、赤パプリカ2、コーン7			
	マセドアンサラダ	チーズ3	じゃがいも26、ノンエッグマヨネーズ6	キャベツ20、人参6、玉ねぎ20、チンゲンサイ8、ドライパセリ			
3 (金)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米	にんにく、生姜	塩、酒 練り梅、醤油、だし汁 煮干し	赤・黄・緑の食べ物の働きを覚えて、食品を仲間分けできるようにしよう!	
	とりにくのしおからあげ	鶏肉40	ごま油0.4、小麦粉4、片栗粉4、揚げ油	小松菜20、きゅうり10、もやし15			
	ばいにくあえ	錦糸卵4、かつお節0.6		玉ねぎ15、人参5、キャベツ15、えのき5、オクラ7、ねぎ2			
6 (月)	ごはん・ゼリー 牛乳	牛乳1本	米70、強化米・七夕星いろゼリー40	にんにく	塩、酒 酢、醤油、豆板醤 削り節、昆布、塩、醤油、みりん	7月7日は『七夕』。そうめんが行事食。飾りにもそれぞれ意味があります♪	
	さかなのフライ	アジ40、たまご5、大豆フレーク5	小麦粉4、パン粉4、揚げ油	きゅうり30、生姜			
	いかときゅうりのあえもの	いか10	ごま1、砂糖1.4、ごま油0.6	干し椎茸0.3、玉ねぎ10、冬瓜5、人参5、オクラ5			
7 (火)	ミルクパン・すいか 牛乳	牛乳1本	ミルクパン1個	すいか1/32切	ケチャップ、ソース、 トマトソース、塩、こしょう みりん、醤油	よくかんで食べることも体を強くするためのポイント!ー口30回かむ意識を	
	なすとトマトのスパゲティ	豚ミンチ15、大豆5、 粉チーズ2	オリーブオイル0.8、 スパゲティ麺35	にんにく、玉ねぎ15、人参4、なす15、トマト15、 アスパラガス3、ドライパセリ			
	かみかみサラダ	しらす1	ごま1、アーモンド4、ごまドレッシング5	きゅうり20、ごぼう10、人参10、枝豆8			
8 (水)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米	玉ねぎ10、生姜、にんにく、グリーンピース4	ケチャップ、醤油、酒、豆板醤 中華スープ、塩、こしょう、 醤油、酒	正しい姿勢で食べましょう!ー背中が丸くなっていませんか?	
	えびととうやどうふのチリソース	えびフリッター20、高野豆腐3	小麦粉2、片栗粉1、揚げ油、油0.2、砂糖1.4	もやし23、人参5、きゅうり10、きくらげ0.4			
	ナムル	たまご20、鶏肉6	ごま1、ナムルドレッシング4	玉ねぎ15、人参5、小松菜10、コーン7、コーンクリーム12			
9 (木)	あげパン 牛乳	牛乳1本	コッパン1こ、揚げ油、 砂糖7		塩 パイオン、塩、こしょう	丈夫な体をつくるために、生活のリズムを見直そう!ー成長には睡眠も大切!!	
	シーフードサラダ	ツナ5、いか6、えび4、わかめ0.4	青じそクリームドレッシング5	レモン汁、きゅうり15、キャベツ20			
	ミートボールスープ	鶏と豚のミートボール15		ほうれん草15、玉ねぎ13、ごぼう7、人参5、えのき5、ドライパセリ			
10 (金)	ごはん 牛乳	牛乳1本	精白米70、強化米		削り節、塩、こしょう、醤油 中華スープ、塩、こしょう、醤油 野菜ふりかけ	味めぐり給食!ー沖縄のゴーヤチャンプルやもずくを使ったスープを作ります。	
	ゴーヤチャンプル	豚肉20、豆腐30、たまご25	油0.4	玉ねぎ25、人参5、もやし23、ゴーヤ15			
	おきなわもずくスープ	もずく15、かまぼこ5	ごま1、ごま油0.4	玉ねぎ20、人参5、ほうれん草10、ねぎ2			
13 (月)	きんぴらごはん 牛乳	牛乳1本	米65、強化米	ごぼう10、人参5、干し椎茸0.3、さやいんげん5	酒、醤油、塩 醤油、みりん、酒 こしょう	朝ごはんの役割を知ろう!ー朝ごはんを食べて3つのスイッチをONにしよう!	
	とうがんにのもの	豚肉10	ごま油5、砂糖0.4	冬瓜30、玉ねぎ15、人参10、突きこんにゃく20、枝豆6			
	ごまみそあえ	鶏肉20、うすら卵16、厚揚げ30	油0.4、砂糖0.9	キャベツ16、きゅうり10、ほうれん草8			
14 (火)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米	玉ねぎ10、にんにく、トマト10、ドライパセリ	ケチャップ、塩、こしょう 酢、塩、醤油、こしょう コンソメ、塩、こしょう、カレー粉	うすあじくん給食です!ー小さいころからうす味を心がけて健康の維持を☆シ	
	とりにくのトマトソースかけ	鶏肉40	オリーブオイル0.6、砂糖0.1	キャベツ15、きゅうり10、枝豆15、コーン7、人参2			
	えだまめサラダ	ウインナー6、粉チーズ1	じゃがいも18、油0.4	玉ねぎ5、人参5、えのき5、小松菜10、			

日(曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (水)	ごはん 牛乳 マーボーはるさめ バンバンジー	牛乳1本 豚ミンチ15、大豆5、 合わせ味噌4、赤だし味噌2 チキンササミ10	米70、強化米 緑豆春雨15、油0.6、 砂糖1、片栗粉0.8、ごま油0.4 ねりごま2、砂糖0.7	にんにく、生姜、玉ねぎ18、人参10、たけのこ10、 干し椎茸0.5、ねぎ3 きゅうり17、キャベツ17、人参4	酒、醤油、豆板醤、 オイスターソース 酒、醤油	おはしを上手に使えるよう になろう！毎日少しずつ練習 して身に付けよう！ 580   20.0	
16 (木)	こくとうパン 牛乳 ケーヒスベルガー・クロフセ カルトッフェルザラート アイントプフ	牛乳1本 スクールミートボール41、牛乳40 ローズハム5 鶏肉20、ベーコン4	黒糖パン1個 バター3、小麦粉3 じゃがいも28、イタリアンドレッシング5 ミックスビーンズ12、油0.4	レモン汁 玉ねぎ10、人参5、きゅうり6 セロリー1、玉ねぎ18、人参5、ドライパセリ	 コンソメ 白ワイン、ゴツソメ、塩、 こしょう	オリンピック応援給食！メ ダル獲得数4位のドイツ料理 を作ります！ 668   21.7	
17 (金)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ぎりぼしだいこんのもの なつやさいのみそしる	牛乳1本 さば40 油揚げ6 厚揚げ15、米味噌3、合わせ味噌4	ごはん70、強化米 油0.4、ごま1 カルちゃん	切干大根4、小松菜20、しめじ10、人参5 かぼちゃ10、なす5、玉ねぎ10、人参5、アスパラガス5、オクラ5	塩、酒 削り節、醤油、塩、みりん、酒 煮干し	朝ごはんの役割を知ろう！ 朝ごはんを食べて3つのス イッチをONにしよう！ 600   25.9	
20 (月)	ごはん・ムース 牛乳 すふた ビーフンスープ	牛乳1本 豚肉35 ベーコン4	米70、強化米・嬉野茶ムース40 片栗粉6、揚げ油、砂糖1 ビーフン6、ごま油0.4	生姜、玉ねぎ30、人参15、たけのこ15、干し椎茸0.6、 ピーマン7、黄パプリカ4 玉ねぎ15、キャベツ10、チンゲン菜10、きくらげ0.4、ねぎ2	醤油、酒、ケチャップ、 醤油、酒、酢 中華スープ、塩、醤油	丈夫な体を作るためには、 栄養、睡眠、運動！子ども の頃から気を付けよう！ 673   21.5	
21 (火)	うめごはん 牛乳 いわしのしょうがに うのはなあえ うりのみそしる	牛乳1本 いわし生姜煮40 おから16 わかめ0.8、米味噌3、合わせ味噌4	米70、強化米、黒ごま0.6 和風ドレッシング5	キャベツ15、きゅうり15、人参6、コーン4 玉ねぎ15、えのき5、冬瓜15、オクラ7、ねぎ2	乾燥カリカリ梅 煮干し	7月21日は土用丑の日。 土用の丑の日に食べる行事 食について知ろう！ 570   20.9	
22 (水)	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー イタリアンサラダ	牛乳1本 鶏肉20、加熱レバー3、 スキムミルク1 ローズハム5、ひじき0.4、チーズ4	米70、精麦6 オリーブオイル0.4、 イタリアンドレッシング5	にんにく、玉ねぎ40、トマトホール6、人参6、 かぼちゃ20、なす15、アスパラガス5、りんごピューレ3 キャベツ13、きゅうり10、玉ねぎ7、赤パプリカ2、コーン4	チャツネ、ソース 塩	7月生まれのみなさんお誕 生日おめでとうございま す！ 592   20.4	
23 (木)	 うみの日						
24 (金)	 スポーツの日						
27 (月)	ごはん 牛乳 さかなのおちやのかあげ ごまあえ かきたまじる	牛乳1本 しいら40 油揚げ6 たまご20、豆腐10、わかめ0.8	米70、強化米 小麦粉6、パン粉3、揚げ油 ごま2、砂糖0.3 片栗粉1	生姜、抹茶、煎茶0.8 小松菜20、切干大根4、人参5 玉ねぎ15、えのき5、ねぎ3	塩、酒 醤油、塩、みりん 昆布、削り節、書湯、塩、酒	夏休みも生活のリズムを崩 さないよう早寝・早起き・ 朝ごはんを心がけましょう 629   28.7	
28 (火)	しょくパン 牛乳 いためビーフン フルーツヨーグルト	牛乳1本 豚肉15、いか6、えび6 プレーンヨーグルト31	食パン1袋 ビーフン22、ごま油0.8	人参10、玉ねぎ18、もやし23、キャベツ25、 ピーマン5、きくらげ0.8 みかん17、もも20、パイン21、バナナ10	塩、酒、醤油、 ソース、こしょう	1学期の給食も残りわずか 給食のきまりを再確認して きれいに片付けましょう！ 585   22.3	
29 (水)	おやこどん 牛乳 こんぶあえ かぼちゃのみそしる	牛乳1本/ 鶏肉25、たまご30 塩昆布1.5 厚揚げ20、米味噌3、合わせ味噌4	米70、強化米 油0.6、砂糖1、片栗粉0.8	えのき5、干し椎茸0.5、人参10、玉ねぎ40、ねぎ3 キャベツ20、きゅうり10、もやし15 かぼちゃ20、玉ねぎ11、チンゲン菜10、ねぎ2	しいたけだし、 酒、醤油、塩 醤油 煮干し	血の材料になる鉄分たっぷり 『てっちゃん給食』です 鉄の多い食品を知ろう！ 595   25.0	
30 (木)	給食はありません。						
31 (金)	終業式						
					7月 平均栄養価	606	22.5

オリンピックカルちゃん

7月行事食③  
誕生日献立

てっちゃん