

がつきゅうしょく こんだてひょう  
7月給食献立表

令和2年度7月1日～17日 給食回数 全13回 【7月20日からの献立表は、次回配付します。】

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
1 水	ごはん 牛乳	めひかりフライ ひじきのいために なまあげとこまつなの みそしる	牛乳 めひかりフライ ひじき ツナ なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう	
2 木	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ ぎゅうにゅうかんでん	牛乳 ぶたにく だいず ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー もも	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリーのもと さとう	
3 金	ごはん 牛乳	さばのみそに キャベツとちんげんさいの あまずあえ えびしんじょのすましじる	牛乳 さばのみそに とうふ えびしんじょ	キャベツ ちんげんさい にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ さとう	
6 月	しらた うどん 牛乳	ごもくうどん ちくわのしよくあげ いちごゼリーポンチ	牛乳 とりにく かまぼこ ちくわ あおのり	にんじん はくさい しめじ だけのこ ほうれんそう <b>ねぎ</b> しいたけ パイナップル もも レモン	しらたまうどん でんぶん こむぎこ あぶら いちごゼリー さとう	
7 火	ごはん 牛乳	えだまめコロッケ きゅうりのかおりづけ そうめんじる てづくりたなばたゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ	えだまめコロッケ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ぶどうジュース	こめ あぶら ごま そうめん ゼリーのもと さとう ナタデココ	「たなばたこんだて」
8 水	クロス ロールパン 牛乳	とりにくのマスタードやき ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 とりにく ベーコン だいず ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ セロリー ビーマン <b>トマト</b>	クロスロールパン マヨネーズ マカロニ <b>じゃがいも</b> あぶら	しちがつなのは、 ごせつくのひとつの 「七夕(しちせき)の せつく」です。 たなばたは、もと もとさいほうがじょう たつするようにねが うぎょうじでした。
9 木	ごはん 牛乳	さんしょくごはん ぶたじる わらびもち	牛乳 ツナ たまご ぶたにく とうふ わかめ みそ	しょうが さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ ごぼう <b>ねぎ</b>	こめ さとう わらびもち	
10 金	ごはん 牛乳	すぶた ちゅうかうたまごスープ メロンシャーベット	牛乳 ぶたにく わかめ かにかまぼこ たまご	しょうが ビーマン たまねぎ しいたけ きくらげ だけのこ とうもろこし <b>ねぎ</b>	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ メロンシャーベット	
13 月	ちゅう めん 牛乳	みそラーメン はるさめサラダ てづくりパインケーキ	牛乳 ぶたにく なると みそ わかめ とうにゅう	もやし とうもろこし たまねぎ <b>ねぎ</b> キャベツ にんじん パイナップル	ちゅうかめん マロニー さとう あぶら ホットケーキのもと バター	
14 火	フレ ント ース ト 牛乳	えだまめサラダ コンソメスープ りんごゼリー	牛乳 たまご 牛乳 とりにく	えだまめ きゅうり ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レタス にんにく	スライスパン さとう あぶら マカロニ りんごゼリー	今月の地元野菜 弥富でとれたトマトや じゃがいも、飛鳥でとれ たねぎが給食に登場しま す。新鮮でおいしい地元 野菜を味わって食べま しょう!!
15 水	ごはん 牛乳	みそカツ ゆでキャベツ こうどうふのたまごとし	牛乳 ひとくちカツ みそ こおりどうふ とりにく ちくわ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	こめ あぶら さとう	
16 木	ごはん 牛乳	いわしのうめに そくせきづけ けんちんじる	牛乳 いわしのうめに とうふ とりにく	キャベツ にんじん たくあんづけ だいこん ごぼう えのきたけ <b>ねぎ</b>	こめ あぶら	
17 金	ごはん 牛乳	なごやふうからあげ きりぼしだいこんのいために なすのみそしる	牛乳 とりにく はんぺん わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん なす えのきたけ <b>ねぎ</b>	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	「あいちのこんだて」

※太字は地元野菜です。

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー645kcal、たんぱく質16.8%、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。

食事のマナーは誰のため?

きちんと持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれいですよ。

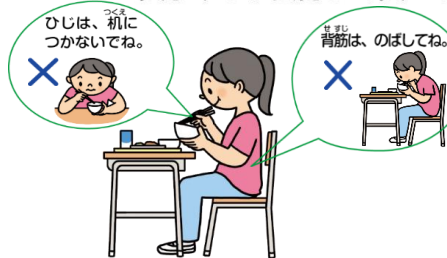
お茶わんやおわんは、きちんと持って食べるのがマナーです

食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです

食器の持ち方



ごはん・しる物の食べ方



机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が押されて、食べ物の消化も悪くなります。よい姿勢で食べましょう。

<6月の献立変更のお知らせ>

6月29日(月)の献立が、白玉うどんから中華麺に変わります。その他の食材や調味料の変更はありません。

29 月	ちゅうか めん 牛乳	にくみそめん たことポテトのいそあえ れいとうみかん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく はんぺん みそ たこのからあげ(たこ) あおのり	にんじん たまねぎ クリンピース みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	
---------	------------------	----------------------------------	--	----------------------------	------------------------------	--