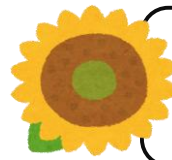


7・8月の給食だより



こんげつ もくひょう
今月の目標

ただ しょうせいかつ
正しい食生活をしよう

けんりつ だてて よ てい ひょう ぎゅうにゅう まいにち つ ごう こんだて
献立予定表 (牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

かたがみ しりつ おおとよ しょうがっこう
潟上市立大豊小学校

月	火	水	木	金
	7月1日※5年生なし	2日	3日	4日
	米粉パン いちごジャム 肉団子 ごまマヨブロッコリー ポトフスープ つぶつぶレモンゼリー エネルギー 546kcal たんぱく質 16.8g 食塩相当量 2.2g	ごはん さばの味噌煮 つきこんの炒め煮 こまつなのみそ汁 エネルギー 649kcal たんぱく質 32.3g 食塩相当量 2.4g	麦ごはん 豚丼 かぼちゃのみそ汁 エネルギー 568kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当量 1.8g	ごはん しゅうまい チャプチェ たまごの中華スープ エネルギー 621kcal たんぱく質 21.8g 食塩相当量 1.5g
	7日★七夕献立★	8日	9日	10日
	ごはん 星のハンバーグ たまご入りチャンプルー 七夕そうめん汁 エネルギー 607kcal たんぱく質 28.5g 食塩相当量 2.3g	食パン ポークチャップ イタリアンサラダ 野菜スープ ブルーベリージャム エネルギー 556kcal たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.6g	ごはん 春巻き ナムル キムチ豚汁 エネルギー 605kcal たんぱく質 19.3g 食塩相当量 2.5g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切干大根のふくめ煮 じゃがいものみそ汁 エネルギー 581kcal たんぱく質 26.1g 食塩相当量 2.5g
	14日	15日	16日	17日
ごはん アジフライ なすの肉みそ炒め すまし汁 エネルギー 605kcal たんぱく質 25.1g 食塩相当量 1.5g	ピタパン ウインナー チリコンカン ほうれん草のスープ エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 食塩相当量 2.5g	ごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 エネルギー 529kcal たんぱく質 26.6g 食塩相当量 1.8g	麦ごはん マーボー丼 フォーのスープ マスカットゼリー エネルギー 657kcal たんぱく質 23.7g 食塩相当量 1.2g	ごはん とり肉のから揚げ なめたけ和え 豆腐のみそ汁 エネルギー 604kcal たんぱく質 31.7g 食塩相当量 2.6g
21日	22日修了式	7月7日は七夕 七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。		
海の日	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツミックス エネルギー 716kcal たんぱく質 19.9g 食塩相当量 2.3g			
8月25日	26日	27日	28日	29日
麦ごはん ハヤシライス だいこんサラダ エネルギー 633kcal たんぱく質 21.5g 食塩相当量 3.5g	黒糖パン とり肉のトマトチーズ焼き かみかみサラダ カレースープ エネルギー 537kcal たんぱく質 27.5g 食塩相当量 3.1g	ごはん いわしのごまみそ煮 塩こんぶあえ はちはい豆腐 エネルギー 521kcal たんぱく質 22.6g 食塩相当量 1.4g	麦ごはん そばろ丼 中華風コーンスープ 冷凍みかん エネルギー 697kcal たんぱく質 30.3g 食塩相当量 2.6g	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ まいたけのみそ汁 エネルギー 684kcal たんぱく質 30.5g 食塩相当量 2.0g