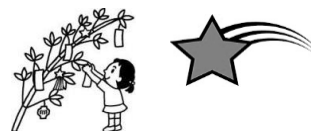




きゅうしょくこんだてよていひょう



令和6年7月

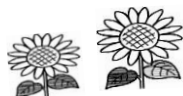
新宮町立新宮小学校

ひにち ようび	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネ ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる			
1 (月)	旬の野菜 とうがん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		577	23	17.3
		ごはん		こめ			
		いわしのおかか	いわしおかか				
		ひじきのさっぱりあえ	ひじきしらすぼし	キャベツ きゅうり			
2 (火)	愛知県の 郷土料理	とうがんとみそ	とうふわかめみそ	とうがん ぎょう へのき	581	23.7	22.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きなこあげパン	きなこ				
		ツナとまめのサラダ	ツナ ミックスビーンズ	キャベツ			
3 (水)	旬の野菜 なす	どうにゅうクリームスープ	ベーコンしろいんげんまめ どうにゅう どうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン	606	25	16.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎごはん		こめ むぎ			
		みそカツ	ヒレカツ あかみそ	にんにく			
4 (木)	旬の野菜 なす	こまつなのあえもの	あぶらあげしらすぼし	こまつな にんじん へのき	627	23.5	24.4
		すましじる	かまぼことうふ	とうがん にんじん ねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コッペパン		パン			
5 (金)	旬の野菜 なす	パリパリさうどん	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	699	25.5	22
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ひじき ツナ	きりぼしだいこん きゅうり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きんぴら	ぎゅうにく	ぎょう にんじん いんげん しょうが			
8 (月)	旬の野菜 なす	ハンバーグわふうソース	ほしがたハンバーグ		567	20.7	15.9
		きゅうりのそくせきつけ	こんぶつくだに	きゅうり キャベツ			
		うおそうめんじる	うおそうめん わかめ	たまねぎ へのき ねぎ			
		たなばたレモンクレープ		レモンクレープ			
9 (火)	旬の野菜 なす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		590	23.8	17.3
		むぎごはん		こめ むぎ			
		マーボーなす	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ なす しめじ ねぎ			
		にらともやしのあえもの	いりこ	にら もやし コーン			
10 (水)	旬の野菜 なす	かみかみいりこ			599	20	26.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こくとうしよくばん		こくとうパン			
		とりにくのレモンやき	とりにく	レモン			
11 (木)	旬の野菜 なす・ピーマン	やさいソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう もやし コーン	602	21.5	14.3
		ミートボールスープ	ミートボール くきわかめ	にんじん たまねぎ しめじ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎごはん		こめ むぎ			
12 (金)	旬の野菜 なす・ピーマン	チンジャオロースー	ぎゅうにく あかみそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	617	25.6	27
		はるさめスープ	あつあげ くきわかめ	にんじん こまつな しいたけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キャロットパン		キャロットパン			
16 (火)	旬の野菜 なす・ピーマン	なつやさいのスパゲッティ	ぎゅうにく レンズまめ	たまねぎ なす トマト ピーマン にんにく	634	21.4	20.7
		ハニーサラダ	くきわかめ	キャベツ コーン レモン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん		こめ			
17 (水)	旬の野菜 なす・ピーマン	じゃがいものそばろに	ぶたにく	こんやく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	617	25.6	27
		こまつなのおかかあえ	こんぶつくだに かつおぶし	こまつな きゅうり			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		パリオリピック(フランス)にちなんだ献立					
16 (火)	旬の野菜 なす・ピーマン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		617	25.6	27
		ミルククレーセントロールパン		ミルクパン			
		ぎょうのプロヴァンスソース	ぎょう	にんにく たまねぎ トマト			
		むしとうもろこし		コーン			
17 (水)	旬の野菜 なす・ピーマン	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	634	21.4	20.7
		ブラマンジェデザート	ブラマンジェデザート				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎごはん		こめ むぎ			
17 (水)	旬の野菜 なす・ピーマン	キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ どうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	634	21.4	20.7
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ コーン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キーマカレー		あぶら			

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（太字）を使用しています。



3日(水)の「みそカツ」は、愛知県の郷土料理です。豆味噌を使った甘辛いみそだれをかけたカツです。愛知県では、豆味噌が多く作られています。

5日(金)は、7月7日の七夕にちなんだ行事食です。魚そうめん汁は、天の川をイメージした献立です。星形のハンバーグ、七夕レモンクレープもお楽しみに！

16日(火)は、パリオリピックにちなんで、フランスの料理を紹介します。「ポトフ」はフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」といった意味を表し、日本のおでんのような煮込み料理です。また、「ブラマンジェ」はとろけるような食感と、牛乳の優しい香りが美味しいデザートです。（給食のブラマンジェデザートは乳不使用です）他にも、旬の食材を使った「冬瓜のみそ汁」、「マーボーなす」、「夏野菜のスパゲッティ」などを取り入れて実施します。

夏休みの食生活のポイント！

1 朝ごはんをしっかり食べましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整え、元気に1日をスタートできるようにしましょう。

2 主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養のバランスがよくなります。特に、主菜となる肉、魚、豆類は、夏バテの予防に効果的なので、食べるように心がけましょう。

3 おやつは時間と量、内容を考えて食べましょう。

冷たくて甘いアイスクリームやジュースばかりをとりすぎると、胃腸に負担をかけ、食欲がなくなり、夏バテの原因にもなります。おやつは時間と量、内容を考えて食べましょう。

4 こまめに水分を補給しましょう。

汗を多くかく夏場は、いつもより水分補給に注意が必要です。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲みましょう。

