



* 7月の献立表 *



今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう

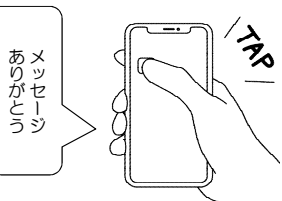
※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火		こうとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	585 20.1 33.6	
			かぼちゃチーズフライ	だいず	チーズ	かぼちゃ		こむぎこ パンこ	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			たまごとトマトのスープ	たまご、ベーコン		トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ	かたくりこ	オリーブオイル		
			(小中)ミルメーク(コーヒー)					ミルメーク (アレルギーなし)			
2	水		むぎごはん					こめ、むぎ		588 26.4 33.5	快眠献立
			さばのやくみやし	さば			ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			きゅうりのとさづけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり、しょうが		ごま		
			じゃがベーじる	ベーコン、みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	バター		
3	木		むぎごはん					こめ、むぎ		591 27.2 24.2	郷土食の旅 in 沖縄県
			タコライス	ぶたにく、だいず		ピーマン、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
			ボイルキャベツ		チーズ		キャベツ				
			もずくスープ	とうふ、かまぼこ	もずく	にんじん、はねぎ					
			シークァーサーゼリー				シークァーサーかじゅう	さとう			
4	金		むぎごはん					こめ、むぎ		581 22.4 25.2	
			いかフライのレモンに	いか、だいず			レモンかじゅう	さとう こむぎこ	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			わかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		もやし、えのきたけ	じゃがいも			

長岡中給食委員会企画「絶校腸メニュー」委員会発案の「腸」にいいメニューを取り入れていきます！

7	月		ちらしずし			にんじん	たけのこ、しいたけ れんこん、かんぴょう	こめ		569 18.9 24.0	七夕献立
			ほしがたコロッケ	とりにく、ぶたにく			じゃがいも、たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
			なめたけあえ			こまつな	もやし、えのきたけ				
			そうめんじる	とうふ、かまぼこ		にんじん	えのきたけ	そうめん			
			(幼)たなばたゼリー				りんごかじゅう みかんかじゅう	さとう			
			(小中)たなばたクレープ	とうにゅう			レモンかじゅう	こめこ さとう	あぶら		
8	火		むぎごはん					こめ		581 27.4 27.5	お茶 給食の日
			たらのおちゃあげ	たら			おちゃ	こむぎこ パンこ	あぶら		
			なっとうあえ	かつおぶし なっとう	のり	ほうれんそう にんじん		さとう			
			チンゲンサイのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ		チンゲンサイ	もやし	じゃがいも			
9	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング	556 30.0 31.4	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル		
			チーズサラダ		チーズ	ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			トマトスープ	ベーコン、とりにく		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ		オリーブオイル バター		
10	木		むぎごはん					こめ、むぎ		579 22.5 25.9	
			トマーボー	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん トマト、にら	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			コーンシュウマイ	たら、だいず ぶたにく			コーン	こむぎこ かたくりこ			
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
11	金		キャロットピラフ	とりにく、だいず		にんじん、パプリカ	コーン	こめ		646 29.3 31.0	幼稚園 なし
			ホキアーモンドフライ	ホキ、だいず				こむぎこ	あぶら アーモンド		
			フレンチサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	あぶら		
			コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン、たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター		

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



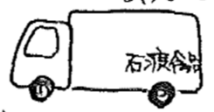
給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
理科コラボ献立 「なぜ、天ぷらの付け合わせには大根おろしがつくのか?！」													
14	月		うどん	絶校腸メニュー					中学校理科で 消化酵素について 学びます!	うどん		599 32.3 33.3	理科コラボ 献立 
			とりてん	とりにく とうにゅう	にんにく	かたくりこ こむぎこ				あぶら			
			おろしあえ	まぐろ、かつおぶし	こまつな にんじん	だいこん							
			わふうつけじる	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ	にんじん	しいたけ、たまねぎ ねぶかねぎ				さとう			
15	火		ねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	553 25.8 25.8	世界の果て まで 行って給食 in アメリカ 		
			チリコンカン	ぶたにく だいず	アメリカの郷土料理で す	にんじん、トマト	にんにく、しょうが マッシュルーム、たまねぎ	さとう	あぶら				
			マセドアンサラダ	ハム		きゅうり、コーン	じゃがいも さとう	あぶら					
			ヨーグルト	絶校腸メニュー		ヨーグルト							
8/16は、静岡県側「富士山山開き」の日です！ 登山シーズンが始まります▲													
16	水		なめし			きょうな、だいこんば ひろしまな		こめ さとう		609 19.4 24.0	ふるさと 給食の日 		
			ふじさんコロッケ	ぶたにく、だいず とりにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら				
			いそかあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ	 富士山静岡県側 山開き▲!!!	ごまあぶら				
			たまねぎのみそしる	とうふ、なると みそ	はねぎ	たまねぎ、もやし	さとう						
			ふじさんゼリー										
17	木		むぎごはん					こめ、むぎ		642 21.8 26.3			
			なつやさいカレー	ぶたにく	クリームチーズ	トマト、にんじん かぼちゃ、いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、なす	じゃがいも はちみつ、さとう	あぶら				
			こまつなサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ、コーン	さとう	あぶら				
			すいか				すいか						
【お願い】 各クラスで、ごはんときムタクごはんの具を混ぜてから配食してください！													
18	金		ごはん				クラスでご飯と きムタクごはんの具を 混ぜてから配りましょう！	こめ、むぎ		685 23.9 30.8	幼稚園 なし		
			きムタクごはんのぐ	ぶたにく	はくさいづけ、たくあん				ごまあぶら				
			やきぎょうざ	とりにく、ぶたにく だいず	にら			たまねぎ、キャベツ	こむぎこ			あぶら	
			たまごと とうがんのスープ	たまご、とうふ	ほうれんそう			とうがん、コーン	かたくりこ			ごまあぶら	
			やきプリンタルト	たまご、だいず	にゅうせいぶん				こむぎこ、さとう			あぶら	
21	月		 海の日 										
22	火		わかめごはん		わかめ			こめ		679 27.8 30.8	幼稚園 なし		
			とりにくのからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら				
			ちぐさあえ	あぶらあげ	にんじん、こまつな	キャベツ	しらたき さとう	ごまあぶら					
			もやしのみそしる	みそ、とうふ	わかめ	もやし、たまねぎ えのきたけ							
			もちアイス	とうにゅう	配膳室に取りに行ってください！			さとう、こめこ					

長岡給食メモー日記



3月に閉金買った大仁センターでは
毎日ごはんを炊いていましたが
長岡センターには炊飯設備が
ありません。
ごはんは、
「石渡食品」さんが
炊いて 各学校まで届けて下さっています。
あたたかくて美味しい
おいしいごはんが届きます。



石渡食品

と3が最近、大仁地区の子どもたちが



キムタクごはん
を食べていた
とリクエストをくるようになりました。



ごはんはセンターで
炊けないし、
具は作れるけど
石渡食品さんに
届けられないし...

いっばい、小島さん
考えました...



そうだ！みんなの力を借りよう！と

18日(金)は、「キムタクごはんの具」を
食缶に入れてお届けします。

各クラスで、具を青いごはん食缶に移して
↓
「ライスシートを外す」に
よく混ぜてから
西膳をして下さい。
キムタクごはんの感想、おまちしてます！☆