

令和4年  7がつよていこんだてひょう(小学校) 東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい          |               |                                                      | おもなざいりょうとはたらき                                    |                                     |                                                         | えいようか        |            |         |
|-------------|-------------|-----------------|---------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------|---------|
|             |             | しゅしょく           | 牛乳            | お か ず                                                | あか                                               | きいろ                                 | みどり                                                     | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ (g) | えんぶ (g) |
| 1           | 金           | せわりパン           | ○             | ケチャップフランクソーセージ<br>やきそば<br>ABCたまごスープ                  | ぎゅうにゅう<br>フランクソーセージ<br>ぶたにく たまご ベーコン             | パン<br>さとう マカロニ<br>ちゅうかめん でんぷん       | キャベツ にんじん<br>ピーマン たまねぎ<br>ほうれんそう                        | 654          | 27.7       | 3.7     |
| 4           | 月           | ごはん             | ○             | いりたまご<br>やさしいりぶたそぼろ<br>みそしる やきプリンタルト                 | ぎゅうにゅう<br>たまご とうふ<br>ぶたにく あぶらあげ                  | こめ<br>さとう<br>やきプリンタルト               | にんじん キャベツ<br>ほうれんそう だいこん<br>ながねぎ                        | 739          | 30.6       | 2.4     |
| 5           | 火           | ごはん             | ○             | あかうおいちやぼし<br>かぶとぶたにくのあまからいため<br>しらたまじる ワインゼリー        | ぎゅうにゅう<br>あかうお ぶたにく<br>なると あぶらあげ                 | こめ<br>さとう<br>もち ゼリー                 | かぶ かぶのは<br>にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう                          | 722          | 31.4       | 2.6     |
| 6           | 水           | カレーピラフ          | ○             | ほうれんそうグラタン<br>グリーンサラダ(わふうごまドレッシング)<br>ミートボールスープ      | ぎゅうにゅう<br>とりにく ミートボール<br>えだまめ なると                | こめ むぎ<br>バター ごまあぶら<br>ドレッシング        | マッシュルーム キャベツ コーン<br>にんじん たまねぎ きゅうり<br>ほうれんそう ブロッコリー     | 648          | 25.6       | 3.3     |
| 7           | 木           | こほうそう<br>ラーメン   | ○             | あじアーモンドフライ<br>ごまあえ セタゼリー<br>みそラーメンスープ                | ぎゅうにゅう<br>あじ みそ<br>ぶたにく                          | ちゅうかめん<br>あぶら アーモンド<br>ごま ゼリー       | キャベツ にんじん<br>こまつな にんにく<br>たまねぎ もやし ながねぎ                 | 714          | 32.5       | 3.8     |
| 8           | 金           | まるパン            | ○             | やさしいコロッケ(ソース)<br>ツナサラダ ヨーグルト<br>コーンポタージュ             | ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>ヨーグルト                            | パン ドレッシング<br>あぶら じゃがいも<br>ポタージュルウ   | キャベツ きゅうり<br>もやし にんじん パセリ<br>たまねぎ コーン                   | 699          | 25.0       | 3.5     |
| 11          | 月           | ごはん<br>(あじつけのり) | ○             | わかどりごまてりやき<br>ごもくにまめ<br>すまし汁 レモンカスタードタルト             | ぎゅうにゅう とうふ わかめ<br>とりにく だいず なると<br>ぶたにく こうやどうふ のり | こめ<br>さとう ごま<br>レモンカスタードタルト         | ごぼう こんにやく<br>にんじん ながねぎ                                  | 747          | 30.8       | 3.0     |
| 12          | 火           | ごはん             | ○             | コーンしゅうまい(2こ)<br>マーボーなす<br>ワンタンスープ ばくがゼリー             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると                            | こめ ごまあぶら<br>さとう こむぎこ<br>でんぷん ゼリー    | なす コーン にんじん<br>ながねぎ にんにく<br>もやし にら                      | 726          | 27.2       | 3.4     |
| 13          | 水           | ごはん             | ●<br>ヨー<br>ヒー | しろみさかなレモンソース<br>キャベツのピリからみそいため<br>かきたまじる             | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>メルルーサ ぶたにく<br>たまご とうふ わかめ      | こめ<br>さとう あぶら でんぷん<br>コーヒーぎゅうにゅうのもと | レモン にんじん ながねぎ<br>ピーマン キャベツ しいたけ<br>にんにく こんにやく           | 708          | 33.3       | 2.9     |
| 14          | 木           | ごはん             | ○             | ぎょうざ(2こ)<br>フルーツソーダゼリー<br>ちゅうかどんのぐ                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                   | こめ<br>こむぎこ<br>ゼリー でんぷん              | みかん もも きくらげ<br>しょうが キャベツ もやし<br>にんじん たけのこ               | 679          | 21.8       | 2.3     |
| 15          | 金           | ごはん             | ○             | めだまやきふうオムレツ<br>ヨーグルトあえ<br>ポークカレー                     | ぎゅうにゅう<br>たまご ぶたにく<br>ヨーグルト こなチーズ                | こめ<br>じゃがいも<br>カレールウ                | パイン みかん もも<br>にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが りんご                | 772          | 27.1       | 2.8     |
| 19          | 火           | ピザトースト          | ○             | ウインナーたまごまき<br>やさしいスープ フローズンヨーグルト<br>はなやさしいサラダ(マヨネーズ) | ぎゅうにゅう たまご ハム<br>わかめ チーズ ベーコン<br>ウインナー ヨーグルト     | パン<br>マヨネーズ                         | たまねぎ ピーマン キャベツ<br>マッシュルーム コーン にんじん<br>ブロッコリー カリフラワー もやし | 761          | 31.4       | 3.7     |

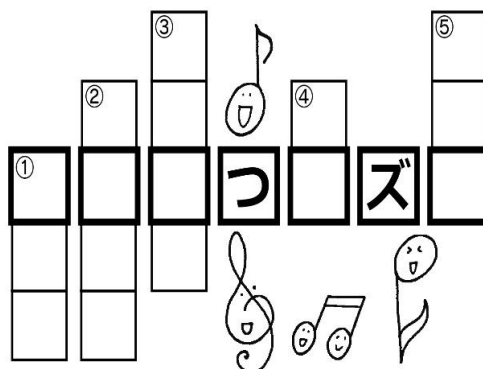
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

|        |     |      |     |
|--------|-----|------|-----|
| 今月の平均値 | 714 | 28.7 | 3.1 |
| 基準値    | 650 | 27.6 | 2.0 |

ヒントをみて、たてにことばをいれましょう。ふとわくのなかにことばがでてきます。

なつやすみも、こたえのことばをがっこうがある日とおなじようすると、2がっきがスムーズにはじめられます。



<ヒント>

- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

