



7・8月 よていこんだてひょう



日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	さいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのしょうしをとのえる					
					たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
1	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグアップルソースかけ ほしのマカロニスープ コールスローサラダ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	601	25.2	24.1	3.6
2	火	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに ほうれんそうサラダ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう	えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	612	23.5	18.6	2.3
3	水	カレーうどん ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	うめとチキンのサッパリサラダ すいか	うどん じゃがいも パン さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ あきまのうめ すいか	626	26.9	21.7	2.9
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホルモンあげ かみなりじる たくあんときゅうりの あますあえ	ごはん こむぎこ パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ たくあん きゅうり	585	21.3	16.2	2.5
5	金	たなばたこんだて とりめし	ぎゅうにゅう	たなばたじる ほしのチーズサラダ たなばたゼリー	ごはん さとう そうめん かたくりこ ゼリー	オリーブゆ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	しょうが きゅうり キャベツ	607	24.3	15.5	2.5
8	月	ハンズパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ チーズポテト	パン いんげんまめ マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト いんげん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし	599	21.8	19.8	2.5
9	火	たかさきどん	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとづけ れいとうみかん	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ みかん	588	24.4	17.7	2.3
10	水	ひやしちゅうか (パックめん) マーラーカオ	ぎゅうにゅう	ぎょうざ	ちゅうかめん さとう マーラーカオ	ごま	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	649	26.4	21.5	4.4
11	木	はつがげんまい ごはん	ショア	ハヤシライス ツナオニオンサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	640	20.7	16.5	2.4
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ちゅうかふうなめこスープ ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン あかピーマン にんじん にら	たけのこ なめこ ねぎ たまねぎ	588	24.7	15.0	2.5
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのぐ こまつなときゅうりの ちゅうかあえ あんそうのとうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし はくさいキムチ きゅうり とうもろこし	602	25.8	18.6	2.3
17	水	ペペロンチーノ ツイストパン	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	スパゲッティ パン クルトン	オリーブゆ ドレッシング	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	616	23.6	22.3	2.6
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー カルピスポンチ	ごはん じゃがいも いちごゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム カルピス	にんじん トマト いんげん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ みかん パイナップル もも レモン	674	19.8	20.9	2.2

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 太字の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》7月の引き落とし日は**7月25日(木)**です。口座の確認をお願いします。

月平均	614	23.7	19.1	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7月3日(水)は6年生が育てたじゃがいもを使った給食になります!

理科の授業で植えたじゃがいもがすくすく育ち、とても立派だったので給食で使用することにしました。一生懸命育ててくれた6年生に感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます! 6年生のみなさん、おいしいじゃがいもをありがとうございます!



品種は
メークインです

保護者の方へ



一学期間エプロン・三角巾の持参など保護者の方には大変お世話になりました。

4月からの給食の残食量ですが、昨年度と比較するとほぼ半分となっています。碓東小のみんなが頑張ってくれてくれている結果ですが、ご家庭の協力なくてはなしえないことです。ありがとうございます。

食缶を返しに来るとき「今日はたくさん残っちゃった」と言ってくる児童もいますが、食缶をのぞいてみると、言うほどの量はなく毎日よく食べていると思います。保護者の方々の支えがあり、碓東小の児童は食べ物大切にしている心がしっかり育っております。

8月28	水	トマトクリーム スパゲッティ ロールパン	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	590	26.9	23.6	2.4
8月29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ さんしょくナムル れいとうみかん	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが もやし きゅうり みかん	593	25.5	17.3	2.0
8月30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー コーンサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	613	21.5	21.5	2.6

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 太字の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》8月の引き落とし日は**8月26日(月)**です。口座の確認をお願いします。

月平均	599	24.6	20.8	2.3
基準値	650	27.5	18.5	2.0