

給食だより

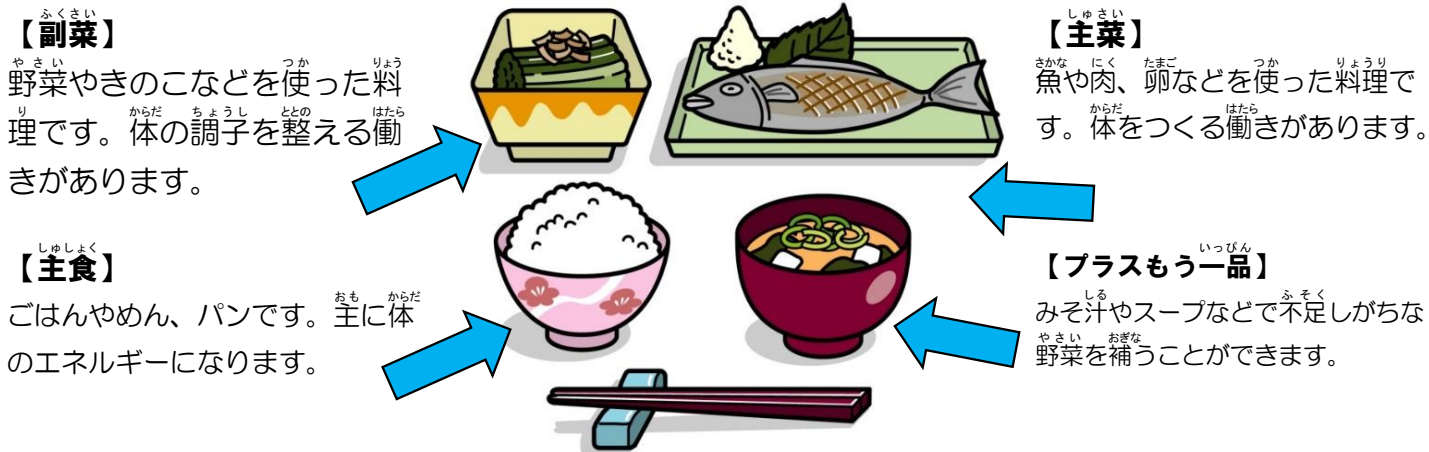
水原小学校



今月のめあて 栄養バランスを考えて食事をしよう

みなさんは栄養バランスを考えて食事をしていますか?自分の食べている食事の栄養バランスはよいのかどうかを考える習慣を付けましょう。

～基本は主食・主菜・副菜のそろった食事～



～おいしい給食を紹介します。(給食ができるまで)～

※先月から引き続き、水原小学校の給食を紹介します。おいしくたけますように!

おいしいごはんがいただけるまで

きかいて、といだおこめとみすが、じゃぐちから、できます。

ごはんのかまにうつします。

おこめが入ったかまが、たくさんあります。これからたきます。

ガスをつけます。

たきあがったごはんを、クラスごとにおもさはかってできあがります。

おおいフライヤーです。からあげなどをあぶらであげます。

クラスごとに、まちがえないようにかずをかぞえます。

おおいオープンです。さかなをやいたり、しゅうまいをむしります。

たくさんのグラタンを、やいています。

やきあがりました。

※毎日、調理員さんは、皆さんの健康を考えながら、給食を作っています。感謝していただきます。

月	火	水	木	金
31日 れいとうパイン、フローズンヨーグルト、クッキーアイス、シューアイスのなかからひとつえらびましょう。とうじつまで、わすれないようにしましょう。		1日 あおなとひじきのしおナムル くろぶたしゅうまい3ねんいじょう2こ	2日 しおもみ あつあげのびりからいため	3日 あおりんごゼリー きりざい とろあじのしおこうじやき
6日 ビビンバ(にくいため)(ナムル) れいとうみかん もずくスープ	7日 チーズサラダ ほしがたオムレツ たなばたこんだて キャベツのスープ コーンピラフ	8日 きりぼしだいいこんのキムチあえ ごもくにくだんごのあまずあん2こ マーボーライス	9日 こんぶづけ あじフライごまけチャップソース なつやさいとんじる	10日 きゅうりのびりからづけ えだまめコロッケ みそラーメンスープ ちゅうかめん
13日 のりずあえ さばのみそに とうがんのみそしる	14日 ブロッコリーサラダ チリコンカン カレーふうみスープ かぼちゃこめこパン	15日 ほうれんそうのおひたし にくそぼろ きりぼしだいいこんじる そぼろどん	16日 あさづけ チンジャオロースー わかめスープ	17日 トッピングちゅうかサラダ とりのからあげ3ねんいじょう2こ ひやしちゅうかめん
20日 かおりあえ いわしのかばやき うちまめのみそしる	21日 なすのみそいため てりやきハンバーガー じゃがいもだんごじる	22日 シャキシャキサラダ だいずいりキーマカレー フルーツポンチ	23日 海の日	24日 スポーツの日
27日 しそのみづけ とりにくとだいずのチリソース はるさめスープ	28日 えだまめとわかめのサラダ ゴーヤとえびのカレーあげ とりだんごじる	29日 ほうれんそうのおひたし いかのたつたあげ どさんこじる	30日 はるさめのあまずあえ キムチいため とうふスープ	31日 セレクトデザート アーモンドサラダ ハヤシライス

7月の食品表

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学生)
 エネルギー 654 kcal
 たんぱく質 26.2 g
 カルシウム 362 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

2020年

日	献立名	牛乳 手洗い	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
1 水	ごはん	○			こめ				615
	くろふたしゅうまい		ぶたにく、とり		かたくりこ、パンこ、さとう、こむぎ	ごまあぶら		たまねぎ	
	あおなとひじきのしおナムル		ローズハム	ひじき		ごまあぶら、しろごま	ほうれんそう、にんじん	もやし、きゅうり	
	キムチスープ		ぶたにく、とうふ、みそ			ごまあぶら	にんじん	キムチ、ねぎ	
2 木	ごはん	○			こめ				690
	あつあげのびりからいため		ぶたにく、あつあげ、みそ		さとう	ごまあぶら	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ	
	しおもみ						にんじん	キャベツ、きゅうり	
	わかめのみそしる		うすあげ、とうふ、みそ	わかめ	じゃがいも	さやえんどう		ねぎ	
3 金	ごはん	○			こめ				691
	とろあじのしおこうじやき		あじ						
	きりざい		なつとう	チーズ		しろごま	こまつな、にんじん	たくあん	
	なすけんちんじる		うすあげ		じゃがいも	ごまあぶら	にんじん	だいこん、こんにやく、長なす、ねぎ、しいたけ	
6 月	ビビンバ	○	ぶたにく		こめ、さとう、でんぷん	ごまあぶら、しろごま	にんじん、ほうれんそう	せんまい、しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり	613
	もずくスープ		とうふ	もずく			にんじん	えのきたけ、ねぎ	
	れいとうみかん							みかん	
7 火	コーンピラフ	○	とりにく		こめ	バター	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース	648
	ほしがたオムレツ		たまご		さとう				
	チーズサラダ			チーズ	さとう	あぶら	ブロッコリー	えだまめ、きゅうり	
	キャベツのスープ		ベーコン		じゃがいも		パセリ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	
8 水	マーボーライス	○	とうふ、ぶたにく、みそ、オイスターソース		こめ、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ	664
	ごもくにくだんごのあまずあん		ぶたにく	ひじき	こむぎ、パンこ、さとう	あぶら	にんじん	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、しいたけ	
	きりぼしだいこんのキムチあえ					ごまあぶら		きゅうり、きりぼしだいこん、キムチ、もやし	
9 木	ごはん	○			こめ				613
	あじフライごまケチャップソース		あじ		こむぎ、パンこ、さとう	あぶら、しろごま、すりごま			
	こんぶづけ			こんぶ			にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	
	なつやさいとんじる		ぶたにく、とうふ、みそ		じゃがいも		にんじん	とうがん、なす、ごぼう、こんにやく、ねぎ	
10 金	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん(こむぎこ)				718
	みそラーメンスープ		ぶたにく		あぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、メンマ		
	えだまめコロッケ				じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎ	あぶら		えだまめ	
	きゅうりのびりからづけ					ごまあぶら、しろごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	
13 月	えだまめごはん	○			こめ	あぶら、しろごま	しょうが、えだまめ		631
	さばのみそに		さば、みそ		さとう				
	のりずあえ			きざみのり			にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ	
	とうがんのみそしる		うすあげ、みそ		じゃがいも			とうがん、たまねぎ	
14 火	かぼちゃこめパン	○			こめ、さとう、でんぷん		かぼちゃ		658
	チリコンカン		ぶたにく、だいず	チーズ		あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、ズッキーニ	
	ブロッコリーサラダ				さとう	あぶら	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	カレーふうみスープ		ベーコン		じゃがいも		にんじん、パセリ	たまねぎ、もやし	
15 水	そぼろどん	○	ぶたにく		こめ、さとう、でんぷん		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、しょうが、えだまめ	653
	ほうれんそうのおひたし				しろごま	ほうれんそう、にんじん	キャベツ		
	きりぼしだいこんじる		あつあげ、みそ	わかめ	じゃがいも			きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	
	ブルーベリーのむヨーグルト			ヨーグルト				ブルーベリー	

日	献立名	牛乳 手洗い	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
16 木	ごはん	○			こめ				586
	チンジャオロウスー		ぶたにく、オイスターソース		さとう、でんぷん	あぶら	にんじん、ピーマン、パプリカ	しょうが、にんにく、たけのこ	
	あさづけ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	わかめスープ		とうふ、ぶたにく	わかめ			にんじん	メンマ、ねぎ、しいたけ、もやし	
	ミニチーズ			チーズ					
17 金	ひやしちゅうかめんとスープ	○			ちゅうかめん(こむぎこ)、さとう	ごまあぶら		レモン	692
	とりのからあげ		とりにく		でんぷん	あぶら			
	ちゅうかサラダ		ぶたにく	わかめ	さとう	ごまあぶら、しろごま	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
	すいか							すいか	
20 月	ごはん	○			こめ				710
	いわしのかば焼き		いわし		でんぷん、さとう	あぶら、しろごま			
	かおりあえ						にんじん、あおじそ	キャベツ、きゅうり	
	うち豆のみそ汁		うちまめ、あつあげ、みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	
21 火	ごはん	○			こめ				636
	てりやきハンバーグ		ぶたにく、ぎゅうにく		さとう、でんぷん、パンこ、こめこ			たまねぎ	
	なすのみそいため		ぶたにく、みそ		さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	にんじん	しょうが、なす、たまねぎ、えだまめ	
	じゃがいもだんごじる		うすあげ		いももち(じゃがいも、こむぎこ)	あぶら	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しいたけ	
22 水	こめコナン	○			こむぎこ、こめこ、さとう	あぶら			756
	だいたいりキーマカレー		ぶたにく、ぎゅうにく、だいず		カレールー	バター	にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、しょうが、にんにく	
	ジャキジャキサラダ			じゃがいも、さとう		アーモンド、あぶら	にんじん	きゅうり	
	フルーツポンチ		とうにゅう	かんてん	さとう、もち		パイナップル	りんご、ぶどう、もも、りんご、ラフランス、みかん	
27 月	ごはん	○			こめ				622
	とりにくとだいずのチリソース		とりにく、だいず		さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	ピーマン、パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ	
	しそのみづけ						しそ	きゅうり、とうもろこし、キャベツ	
	はるさめスープ		ぶたにく、とうふ		はるさめ		にんじん、にら	えのきたけ、ねぎ	
28 火	ごはん	○			こめ				607
	ゴーヤとえびのカレーあげ		えび		でんぷん、こむぎこ、じゃがいも	あぶら		ゴーヤ	
	えだまめとわかめのサラダ			わかめ	さとう	ごまあぶら		キャベツ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし	
	とりだんごじる		とりにく、とうふ、みそ		でんぷん、パンこ、さとう			たまねぎ、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう	
29 水	ごはん	○			こめ				557
	いかのたつたあげ		いか		でんぷん	あぶら			
	ほうれんそうのおひたし					しろごま	ほうれんそう	もやし、とうもろこし	
30 木	ごはん	○			こめ				572
	ぶたにくとあつあげのキムチいため		ぶたにく、あつあげ		さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、きくらげ、キムチ	
	はるさめのあまずあえ				マロニー、さとう		にんじん、こまつな	もやし、とうもろこし	
	とうふスープ		とうふ	わかめ			にんじん	ねぎ、ぶなしめじ	
31 金	ごはん	○			こめ				746
	ハヤシライス		ぶたにく	なまクリーム	ハヤシルー、カレールー	バター、あぶら	にんじん、トマト	マッシュルーム、たまねぎ、にんにく	
	アーモンドサラダ				さとう	アーモンド、あぶら		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	れいとうパイ				さとう			パイナップル	
	フロズンヨーグルト			だっしふんにゅう	さとう	バター			
	クッキーアイス			にゅうせいひん	さとう、こむぎこ	あぶら			
シューアイス	たまご	ぎゅうにゅう、れんにゅう、だっしふんにゅう	さとう、こむぎこ	バター、あぶら、マーガリン					

