令和４年度　７月

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g
1（金）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	613	25.9	20.4	2.24
		鯖の香味焼き	さば	しょうが　にんにく　ながねぎ	きびさとう				
		干草おひたし	あぶらあげ	こまつな　にんじん　キャベツ	しらたき　きびさとう ごま　サラダあぶら				
		冬瓜のみそ汁	みそ　わかめ　かつおぶし	とうがん　ながねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		炒りアーモンド			アーモンド				
4（月）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	656	25.7	22.1	2.36
		ししゃもの磯辺揚げ	あおのり　ししゃも		こめこ　でんぷん だいずあぶら				
		カレーきんぴら	ぶたにく	にんじん　ごぼう　えだまめ	じゃがいも　こんにゃく さとう　サラダあぶら				
		なすのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　なす					
		いり大豆	だいず						
5（火）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	631	27.1	17.7	2.08
		大豆と小魚の佃煮	だいず　にぼし		きびさとう　ごま				
		肉豆腐	とうふ　ぶたにく	にんじん　さやいんげん　たまねぎ　ながねぎ	こんにゃく　さとう サラダあぶら				
		かきたまみそ汁	みそ　わかめ　たまご	たまねぎ　ながねぎ　もやし	でんぷん				
		冷凍みかん		れいとうみかん					
6（水）	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／　きなこ		コッペパン　きびさとう アーモンド　サラダあぶら	651	21.1	26.8	2.28
		ポトフ	ソーセージ	かぶ（は）　にんじん　かぶ　セロリー　たまねぎ	じゃがいも				
		ドレッシングサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ もやし　レモンかじゅう	さとう　サラダあぶら				
		洋梨缶		ようなしかん					
7（木）	○	ちらしいなり寿司	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ　のり	にんじん　さやえんどう　レモンかじゅう ほししいたけ	こめ　むぎ　さとう　ごま	634	24.9	20.6	2.92
		じゃがいもの旨煮	みそ　ぶたにく	にんじん　さやいんげん　しょうが　だいこん	じゃがいも　きびさとう サラダあぶら				
		七夕そうめん汁	とりにく	オクラ　にんじん　しょうが　ほししいたけ	そうめん				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
8（金）	○	ラタトゥイユスパゲティー	ぎゅうにゅう／　とりにく	トマトかん　ピーマン　ズッキーニ　たまねぎ なす　にんにく　マッシュルーム	スパゲティ　さとう　きびさとう オリーブあぶら　サラダあぶら	652	21.5	23.3	1.83
		いんげん豆のサラダ	いんげんまめ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ	きびさとう　サラダあぶら				
		みかんヨーグルトケーキ	ヨーグルト　ぎゅうにゅう	みかんかん	ミックスこ　さとう　バター				
11（月）	○	マーボーなす丼	ぎゅうにゅう／　だいず みそ　ぶたにく	にんじん　しょうが　なす　にんにく　ながねぎ	こめ　むぎ　でんぷん　きびさとう ごまあぶら　サラダあぶら	642	23.9	19.6	2.03
		かきたまコーンスープ	わかめ　たまご	にんじん　たまねぎ　コーンかん	じゃがいも　でんぷん				
		メロン		メロン					
		大豆小魚	だいず　にぼし						
12（火）	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	645	24.4	23.9	2.34
		かぼちゃのシチュー	いんげんまめ　とうにゅう みそ　とりにく　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　グリンピース	こめこ　きびさとう　バター サラダあぶら				
		グリーンサラダ	あおだいず	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　もやし	さとう　サラダあぶら				
		冷凍みかん		れいとうみかん					
		炒りアーモンド			アーモンド				
13（水）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	629	28.9	19.4	3.26
		鯖の味噌煮	みそ　さば	しょうが　ながねぎ　うめぼし	さとう				
		ごぼうの和風サラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　ごぼう	きびさとう　ごま サラダあぶら				
		呉汁	だいず　とうふ　みそ	にんじん　ながねぎ　えのきたけ					
		大豆小魚	だいず　にぼし						
14（木）	○	味噌ラーメン	ぎゅうにゅう／ みそ　ぶたにく	にら　にんじん　しょうが　コーンかん にんにく　ながねぎ　もやし	ちゅうかめん　ごまあぶら サラダあぶら	641	25.5	20.7	2.11
		大豆と小魚の揚げ煮	だいず　にぼし		でんぷん　さつまいも　きびさとう ごま　だいずあぶら				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
15（金）	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	さやいんげん　トマト　にんじん　トマトピューレ しょうが　ズッキーニ　たまねぎ　なす　にんにく	こめ　こめこ　むぎ じゃがいも　サラダあぶら	618	20.9	18.1	2.23
		海藻サラダ	かいそうミックス	にんじん　キャベツ　もやし　レモンかじゅう	ごま　ごまあぶら サラダあぶら				
		すいか		すいか					
		大豆小魚	だいず　にぼし						
		平均栄養量				637	24.5	21.2	2.34

たなばたメニュー

七夕にちなんで，「そうめん」を使った料理を出します

おはなし給食

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2グラム未満です。

柏市の給食レシピがクックパッドで検索できます！
以下のURLからぜひご覧ください。
https://cookpad.com/kitchen/13624456

15日（金）が給食最終日です。給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので，洗濯がすみましたら，7月20日（水）の終業式までに学校へ持たせていただけると助かります。2学期は，始業式の翌日2日（金）から給食が始まります。