

7月献立表

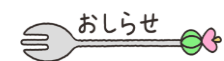


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>読書週間ブックメニュー 『3年7組食物調理科』(講談社)より 調理師免許取得を目標にしている食物調理科の物語なので、各章ごとにおいしい料理とレシピが出てきます。 今月は、『小“梅”レシピ集30』より「梅と大葉のささ身巻き」と「謹製ポテサラ」を給食風にアレンジしました。 夏の暑さで疲れた体に、さっぱりと食べることのできるメニューです。</p>				1 B時程 《保健給食委員の献立》 ・ごはん ・わかめのみそ汁 ・ししゃもの青のり揚げ ・ほうれんそうと もやしのおひたし ・冷凍パイソ ・牛乳 764 30.5 20.9
4 【ブックメニューの日】 ・白米 ・豆腐と大根のみそ汁 ・梅と大葉のささ身焼き ・ショクチョウ謹製ポテサラ ・グレープフルーツゼリー ・牛乳 746 32.3 15.7	5 ・夏野菜丼 ・たまごのスープ ・中華サラダ ・蒸しとうもろこし ・牛乳 6組のみんなが むいてくれます	6 ・なすとトマトの スパゲッティ ・かぼちゃとチーズの 包み揚げ ・野菜のピリ辛サラダ ・冷凍もも ・牛乳 917 33.2 28.6	7 ＜七夕献立＞ ・穴子のちらしずし ・七夕汁 ・オクラサラダ ・七夕ポンチ ・牛乳 742 24.2 19.3	8 B時程 ・フレンチトースト ・ABCトマトスープ ・グリーンサラダ ・オレンジゼリー ・牛乳 778 28.2 26.1
11 ・枝豆ごはん ・みそ汁 ・豚肉のしょうが焼き ・夏野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳 806 32.1 25.9	2年なし 12 ・セルフフィッシュバーガー ・夏野菜のスープ ・パセリポテト ・冷凍りんご ・牛乳 849 37.5 28.2	2年なし 13 ・たこめし ・みそ汁 ・いんげん入り卵焼き ・ごまちくサラダ ・果物 ・牛乳 761 34.9 22.2	14 《保健給食委員の献立》 ・わかめごはん ・豚汁 ・鮭の塩焼き ・揚げじゃがサラダ ・白玉黒みつ寒天 ・牛乳 830 37.9 21.4	15 ・冷やし中華 ・ツナ入り春巻き ・果物 ・牛乳 790 32.1 27.6
18 海の日 	19 ・夏野菜のカレーライス ・さやいんげんサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 951 26.2 30.2	20 終業式 	7月の予定 ・7/1 避難訓練 ・7/4 Ⅱ期時間割始 読書週間始 ・7/8 専門委員会 ・7/12 2年職場体験 ・7/13 2年職場体験 ・7/19 給食終了 大掃除 ・7/20 終業式 ※給食なし 8月の予定 ・8/29 始業式 防災訓練 ※給食なし ・8/30 給食始	

今月の給食目標
夏の食生活を考えよう

- 夏バテに注意した食事をしましょう。
- こまめに水分を摂りましょう。
- 暑さに負けない体をつくりましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	817	31.9	24.1



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。