

平成29年
7月分

学校給食献立表

(平成29年 7月 3日～ 7月 18日 11回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



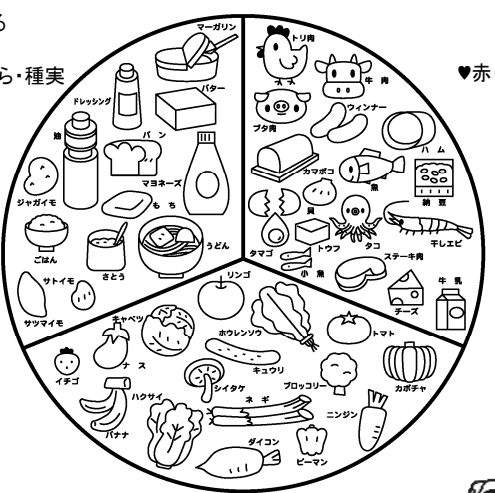
月				火				水				木				金							
3	620	25.7	21.1	4	568	30.8	20.0	5	649	28.8	20.5	6	585	26.5	17.8	7	630	28.4	22.0				
げんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥				こめこうじゅうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥				ぎゅうにゅう ♥				むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥				コッパン ◆ ぎゅうにゅう ♥							
なすのみそしる なす 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 10 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ あおなご 5 ♣ あかみそ 10 ♣ けずりふし 3 ♣ けずりふし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣	さばのゆであんやき さば 1きれ ♥ けずりふし 0.2 ♣ ゆずかじゅう 0.5 ♣ しょうゆ ♣ さとう ♣ でんぶん ♣			マカロニスープ とりこ 10 ♥ こめマカロニ 4 ♣ たまねぎ 15 ♣ ほうれんそう 10 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ にんじん 5 ♣ セロリー 2 ♣ ブイオン 12 ♣ しょうゆ ♣ しお ♣	しろみざかなの ラビョットソース ほき 50 ♥ トマト 4 ♣ たまねぎ 3 ♣ きゅうり 1 ♣ でんぶん ♣ あぶら ♣ す ♣ しお ♣ オリーブあぶら ♣			マーボーどんぶり ごはん 1こ ♥ とうふ 120 ♥ ぶたミンチ 20 ♥ たけのこ 10 ♣ あおなご 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.3 ♣ にんにく 0.03 ♣ あかみそ 1.6 ♥ はちまき 1.6 ♥ とうぼうじやん しょうゆ ♣ さとう ♣ とりがら ♣ でんぶん ♣	たまごやき 1こ ♥ はるさめの ちゅうかあえ ♣ はるさめ 3 ♣ こまつな 30 ♣ にんじん 3 ♣ す ♣ さとう ♣			とうがんのすましじる とりこ 20 ♥ とうがん 30 ♣ あおなご 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ けずりふし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ しお ♣			ぶたにくのしょうがやき ぶたにく 50 ♥ たまねぎ 20 ♣ しょうが 0.35 ♣ しょうゆ ♣			ポークビーンズ ぶたにく 40 ♥ だいず(ゆで) 30 ♥ たまねぎ 50 ♣ にんじん 15 ♣ トマトピューレ ♣ トマトケチャップ ♣ しお ♣ ウスターソース ♣ さとう ♣ とりがら ♣			おほしままポテト ほしがたポテト 2こ ♣ あぶら ♣ かんてんサラダ きゅうり 30 ♣ オクラ 5 ♣ ホールコーン 3 ♣ こんにやくかんてん 0.3 ♣ かんきつしょうゆ ♣ ドレッシング ♣ クラス1ぼん ♣		
10	671	28.6	18.5	11	644	28.2	20.5	12	662	26.9	19.6	13	569	23.2	16.1	14	575	26.2	19.4				
ぎゅうにゅう ♥				こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥				ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥				むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥				ぎゅうにゅう ♥							
カレーライス げんまいりごはん ◆ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ りんごピューレ 5 ♣ ブルーベリー 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ デミグラスソース 1.5 ♣ とりがら ♣ とんこつ ♣ ウスターソース ♣ トマトケチャップ ♣ カレールウ 15 ♣	ささみのレモンソース とりささみ 1ぼん ♥ たまねぎ 10 ♣ パセリ 0.3 ♣ レモンかじゅう 1.2 ♣ しょうゆ ♣ す ♣ さとう ♣ しお ♣ でんぶん ♣			すぶた ぶたにく 40 ♥ でんぶん ♣ あぶら ♣ たまねぎ 50 ♣ にんじん 20 ♣ たけのこ 10 ♣ ピーマン 10 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.5 ♣ す ♣ トマトケチャップ ♣ トマトピューレ ♣ さとう ♣ とりがら ♣	いためビーンズ いか 10 ♥ ビーンズ 5 ♣ こまつな 20 ♣ あおなご 1 ♣ しょうが 0.05 ♣ しょうゆ ♣ オイスターソース 0.15 ♣ さとう ♣			ツナじゃが ツナ 15 ♥ じゃがいも 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 15 ♣ いとこんにやく 30 ♣ けずりふし 0.8 ♣ しょうゆ ♣ さとう ♣	やきししゃも 1・2ねん 1びき ♥ 3～6ねん 2びき ♥ ごぼうのサラダ ごぼう 25 ♣ にんじん 10 ♣ マヨネーズ ♣ クラス1ぼん ♣			わかめスープ とりこ 15 ♥ ほしわかめ 0.3 ♥ もやし 20 ♣ チンゲンサイ 15 ♣ にんじん 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ あおなご 5 ♣ とりがら ♣ しょうゆ ♣ しお ♣			ぶたキムチ ぶたにく 35 ♥ はくさいキムチ 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ しょうゆ ♣ さとう ♣ ナムル ほうれんそう 30 ♣ にんじん 10 ♣ しょうゆ ♣ す ♣ さとう ♣ ごまあぶら 0.2 ♣			ハンバーグサンド しょうパン ◆ ハンバーグ 1こ ♥ トマトケチャップ ♣ トマトピューレ ♣ しょうゆ ♣ さとう ♣ しお ♣ でんぶん ♣			なつやさいのスープに とりこ 20 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ ズッキーニ 10 ♣ なす 5 ♣ トマト 5 ♣ あかピーマン 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ にんにく 0.02 ♣ とりがら ♣ しょうゆ ♣ しお ♣ さとう ♣		
17	うみのひ			18	595	23.6	23.4																
うみのひ				オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥																			
ドライカレー ぎゅうミンチ 20 ♥ ぶたミンチ 20 ♥ たまねぎ 55 ♣ なす 15 ♣ にんじん 15 ♣ ピーマン 5 ♣ しょうが 0.5 ♣ にんにく 0.1 ♣ こめカレールウ 6 ♣ トマトケチャップ ♣ ウスターソース ♣ しお ♣ カレーこ ♣				ツナのレモンあえ ツナ 10 ♥ キャベツ 25 ♣ にんじん 3 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す ♣ しょうゆ ♣ さとう ♣ しお ♣			アロエフルーツ アロエ 20 ♣ みかん(缶) 20 ♣																

夏休みがはじまります
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせられています。

◆黄...エネルギーのもとになる
(脂質・炭水化物)
穀類・いも・さとう・あぶら・種実



♥赤...からだをつくる
(タンパク質・ミネラル)
乳・卵・魚・肉・大豆・海そう



◆緑...体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル)
野菜・くだもの・きのこ



◆黄...マークは、三色栄養
(食べ物の3つの働き)をあらわします。

食物アレルギーをお持ちの方へ
給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

魚を食べる時は、骨に気をつけて食べましょう!!

2学期の給食は
9月5日(火)
から始まります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
7月平均栄養量	615	27.0	19.9 (29.1%)	303	2.9	367	0.42	0.51	23	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。