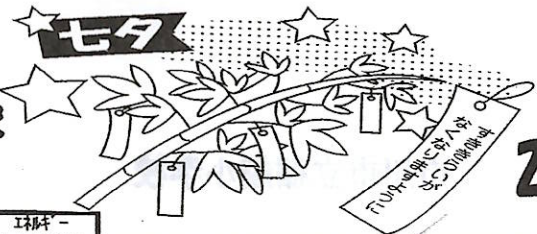


# 7月給食だより

市川市立稲越小学校

R2.6.30



# 2020年7月給食だより

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	牛乳 にんにくごはん たらのパン粉焼き もずく入りみそ汁	★牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、まだら 50g、もずく(塩蔵、塩抜き)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し	精米(学給用・県給)、おおむぎ(押麦)、強化米(県給)、菜種サラダ油、★パン粉(乾燥)、スライスアーモンド、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、ねぎ、にら、にんにく(りん茎)、パセリ、はくさい、みずかけな	577 kcal 28.6 g 17.0 g 1.9 g
2木	牛乳 ごはん 家常豆腐 メロン	★牛乳、豚肩(脂身付き)、生揚げ	精米(学給用・県給)、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく(りん茎)、しょうが、にんにく、玉葱、にら、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、メロン(露地)	655 kcal 25.0 g 20.7 g 1.6 g
3金	牛乳 ウインナードック アスパラ入りシチュー すいか	★牛乳、フランクフルト、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ベーコン、豆乳、★生クリーム、ガラ(鳥)	★コッペパン(県給)30g、じゃがいも、米粉、★バター	キャベツ、にんにく、玉葱、アスパラガス、すいか S	681 kcal 25.5 g 28.5 g 2.7 g
6月	牛乳 菜めし 鮭の紅葉焼き さわにわん	★牛乳、生鮭切身、油揚げ、まさば(さば節)	精米(学給用・県給)、おおむぎ(米粒麦)、ごま(いり)	菜めしの素、にんにく、パセリ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、だいこん	634 kcal 26.8 g 23.3 g 1.6 g
7火	牛乳 あじさいごはん そうめんかぼちゃのすまし汁 ★七夕ゼリー	★牛乳、ながこんぶ(素干し)、しらす干し(半乾燥品)、★鶏卵L、油揚げ、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、生わかめ、かえり煮干し、エースアガー	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、ごま油、三温糖、ごま(乾)、タピオカパール、上白糖	にんにく、さやいんげん、梅(塩漬)、そうめんかぼちゃ、こまつな、パインチビット缶、すいか	615 kcal 23.3 g 16.2 g 2.6 g
8水	牛乳 ミートスパゲティ ポトフスープ パイナップル	★牛乳、豚ひき肉、★パルメザンチーズ、豚中型種モモ(脂身付き)、ガラ(鳥)	★カットが、なたね油、★有塩バター、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、セロリ、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、ねぎ、かぶ、かぶ(葉)、パイナップル 5玉	608 kcal 24.0 g 16.7 g 2.1 g
9木	牛乳 新生菜ごはん 生揚げの肉味噌煮 小夏	★牛乳、油揚げ、まさば(さば節)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、生揚げ	精米(学給用・県給)、ごま(いり)、上白糖、なたね油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、さやいんげん、甘夏(小夏)	713 kcal 29.2 g 26.7 g 2.0 g
10金	牛乳 ホイコーロー丼 キムチ入りスープ	★牛乳、豚モモ(脂身付き)、もどろんですてんぐさ(角寒天)、米みそ(赤色辛みそ)、テンメンジャン、生わかめ、絹ごし豆腐、ガラ(鳥)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、おおむぎ(押麦)、なたね油、上白糖、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんにく、玉葱、青ピーマン、ねぎ、こまつな、はくさい(キムチ漬け)、はくさい	577 kcal 21.0 g 14.5 g 2.3 g
13月	牛乳 揚げパン ココア ポトフ風おだんごスープ すいか	★牛乳、豚ひき肉、ポイルあさり、ガラ(鳥)	★コッペパン(県給)30g、なたね油、グラニュー糖(県給)、澱粉、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんにく、玉葱、キャベツ、すいか S	566 kcal 22.9 g 18.6 g 1.7 g
14火	牛乳 ゆかりごはん すき焼き風煮 みそポテト	★牛乳、豚モモ(脂身付き)、豚肩ロース(脂身付)、焼き豆腐、あおのり	精米(学給用・県給)、なたね油、★焼きふ(車ふ)、しらたき、上白糖、じゃがいも	ゆかり、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、はくさい	750 kcal 30.1 g 26.4 g 2.3 g
15水	牛乳 ご飯 夏野菜カレー フルーツゼリー	★牛乳、豚肩(脂身付き)、あさり水煮レトルト、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)、エースアガー	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★バター、上白糖	玉葱、なす、西洋かぼちゃ、オクラ、にんにく(りん茎)、しょうが、りんご、みかん缶、アンデスメロン M、もも(缶詰果肉)	650 kcal 18.9 g 17.5 g 1.9 g
16木	牛乳 冷やしうどん ししゃもバリバリ揚げ とうもろこし	★牛乳、まさば(さば節)、ながこんぶ(素干し)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、油揚げ、★子持ししゃも	★冷凍うどん、三温糖、★ぎょうざの皮、澱粉、なたね油	にんにく、こまつな、とうもろこし	695 kcal 27.4 g 18.3 g 2.3 g
17金	牛乳 あなごご飯 しその豚肉巻き 夏野菜のみそ汁 豆乳アイス	★牛乳、油揚げ、あなご(蒸し)、豚肩ロース(脂身付)、★ナチュラルチーズ(県給)、かえり煮干し、豆乳	精米(学給用・県給)、上白糖、ごま(いり)、じゃがいも	ごぼう、しいたけ、にんにく、いんげんS、しょうが、しそ葉、なす、とうがん、みずかけな、ぶなしめじ	634 kcal 29.5 g 23.8 g 2.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

新型コロナウイルスにより長らく休みや午前中日課でしたが、やっと全員で学校生活を送り、楽しみにしていた「ほっと給食」(配膳を減らすなどの感染防止給食)も始まりました。  
給食室は工事のため、7月23日から9月18日までお弁当になってしましますが、早くみなさんにおいしい給食を食べてもらえるように準備をしていきます。待っていてくださいね!!



**\*ほっと給食なので\***  
**「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を**  
**あうちでプラス!**

**食事**に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を



「まごわやさしい」とは、日本に昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

<p><b>まめ</b> まめい 豆類・ 豆製品 大豆、小豆、豆腐、納豆など</p>	<p><b>ごま</b> ごまい 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p><b>わかめ</b> わかめい 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)</p>
<p><b>やさい</b> やさいい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)</p>	<p><b>さかな</b> さかない 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)</p>	<p><b>しいたけ</b> しいたけい きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>
<p><b>いも</b> いもい いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>		