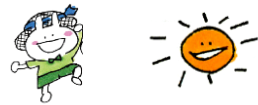



# 令和 4 年 7 月 学校給食献立表



島原市立第二小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか エネルギー たんぱくしつ
		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1 (金)	パーカーハウスパン						パーカーハウスパン	644
	牛乳		牛乳					23.6
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	
	しろみさかなフライ	ホキフライ						あぶら
	ゆでキャベツ タルタルソース				キャベツ			タルタルソース
4 (月)	ごはん						こめ	644
	牛乳		牛乳					27.9
	ちゅうかつくねスープ	つくね		にんじん こまつな	もやし		はるさめ	
	やきにく	ぎゅうにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ りんご しょうが にんじん		さとう	ごま あぶら
5 (火)	ごはん						こめ	665
	牛乳		牛乳					25.6
	なすのみそしる	あつあげ みそ		こねぎ	なす たまねぎ えのきたけ			
	さかなのなんばんづけ	タラ		にんじん ピーマン	たまねぎ		でんぶん さとう	あぶら
	れいとうみかん				れいとうみかん			
6 (水)	こめこパン						こめこパン	656
	牛乳		牛乳					25.9
	ぐだくさんれいめん	とりにく	くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし しょうが		ラーメン さとう	ごまあぶら
	れいめんスープ だいがくまめ	だいす					さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま
7 (木)	とうもろこしごはん(むぎ)	とりにく				とうもろこし	こめ むぎ	712
	牛乳		牛乳					20.2
	たなばたそうめんじる	はんぺん		おくら	たまねぎ しいたけ		そうめん	
	ほしのコロッケ きゅうりのかおりあえ	たなばた ぎょうじしよく 		あおしそ	きゅうり		ほしのコロッケ	あぶら
	たなばたゼリー						ゼリー	
8 (金)	コッペパン						コッペパン	621
	牛乳		牛乳					26.2
	なつやさいスープ	ベーコン		パセリ	ズッキーニ なす とうがん セロリ			
	キーマカレー	ぶたにく ミックスピーズ		にんじん	たまねぎ りんご にんにく			カレールウ
	ミニトマト			ミニトマト				
11 (月)	ごはん						こめ	667
	牛乳		牛乳					23.2
	おくらのとろり汁	あつあげ みそ		おくら	とうがん なめこ			
	ゴーヤのふきよせあげ	エビフリッター とりにく だいす			にがうり		でんぶん さとう	あぶら ごま
12 (火)	ごはん						こめ	695
	牛乳		牛乳					31.1
	いかとやさいのうまに	いか うすらたまご ぶたにく		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		でんぶん	ごまあぶら
	いわしカボスレモンに ごもくきんぴら	いわしカボスレモンに てんぷら		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく		さとう	あぶら
13 (水)	はちみつパン						はちみつパン	653
	牛乳		牛乳					23.1
	フォー	とりにく		こねぎ	もやし レモン しょうが		クイッティオ	ごまあぶら
	カラフルサラダ フレッシュパイン			あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ レモンじる フレッシュパイン		さとう	あぶら
14 (木)	麦ごはん						こめ むぎ	639
	牛乳		牛乳					18.5
	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす りんご にんにく			カレールウ
	フルーツミックス				みかん パイン おうとう		ナタデココ	
15 (金)	レーズンパン						レーズンパン	704
	牛乳		牛乳					26.9
	じゃがいものベーコンに とりにくとレバーのバーベキューソース	ベーコン とりにく レバー		にんじん いんげん	たまねぎ りんご レモンじる		じゃがいも さとう	でんぶん さとう あぶら
19 (火)	ごはん						こめ	630
	牛乳		牛乳					24.3
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	ぶたキムチ アップルコンポート	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし はくさいキムチ アップルコンポート		さとう	
20 (水)	くろざとうパン						くろざとうパン	647
	牛乳		牛乳					25.3
	わふうスパゲティ	ベーコン さけ		にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ		スパゲティ	
	ドレッシングサラダ チーズ			にんじん	キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

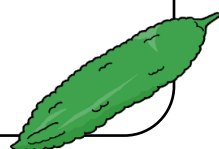
## しっかりと食べて



## 夏ばて予防!

### \*今月の旬の食材\*

- きゅうり • えだまめ • とうもろこし
- かぼちゃ • ピーマン • おくら • なす
- ミニトマト • とうがん • セロリ
- ズッキーニ • にがうり



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。