

7月

## きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1食分 - たんぱく質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	なつやさいかレー えだまめとコーンのサラダ	牛乳,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも,あぶら	かぼちゃ,あかピーマン,いんげん きピーマン,たまねぎ,キャベツ,なす ズッキーニ,トマト,コーン,えだまめ きゅうり,にんじん,しょうが,にんにく	622 kcal 20.4 g 2.1 g
2 金	ごはん	○	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのにももの とうふのスープ	牛乳,さけ,ぶたにく,ひじき とうふ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ あぶら	コーン,にんじん,こんにゃく いんげん,たまねぎ,たけのこ	604 kcal 29.4 g 2.0 g
5 月	ごはん	○	じゃこピーふりかけ トマトとチーズのたまごやき のりおひたし キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳,しらすほし,たまご ツナ,チーズ,のり,わかめ あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,ごま ノンエッグマヨネーズ	ピーマン,トマト,ズッキーニ たまねぎ,ほうれんそう もやし,にんじん,キャベツ	624 kcal 25.5 g 2.1 g
6 火	ゆで ちゅうかめん	○	もやしラーメン やきぎょうざ かぼちゃアーモンド	牛乳,ぶたにく,とりにく だいず,あおのり	めん,あぶら,かたくりこ ロード,アーモンド,さとう こむぎこ	もやし,にんじん,めんま,キャベツ たまねぎ,にんにく,しょうが ねぎ,にら,かぼちゃ,ごぼう	736 kcal 30.6 g 2.3 g
7 水	ごはん	○	セルフチキンたれカツどん ほうれんそうとコーンのおひたし ほしのおすまし たなばたゼリー	牛乳,とりにく,とうふ かまぼこ,わかめ,ふ とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,パンこ,あぶら さとう,みずあめ	ほうれんそう,キャベツ にんじん,コーン,たまねぎ なつみかんかじゅう メロンかじゅう	699 kcal 29.6 g 2.1 g
8 木	ごはん	○	チンジャオロース ごまポテト サンラータン	牛乳,ぶたにく,とうふ たまご,ハム	糸魚川産コシヒカリ あぶら,かたくりこ,ごま ごまあぶら,じゃがいも ラー油	にんにく,しょうが,たけのこ ピーマン,あかピーマン たまねぎ,にんじん,しいたけ こまつな	642 kcal 29.5 g 2.0 g
9 金	ごはん	○	さばのソースに アーモンドおひたし もずくのみそしる	牛乳,さば,とうふ,みそ もずく,あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ さとう,アーモンド じゃがいも	しょうが,こまつな,にんじん, きゅうり,もやし,ねぎ	703 kcal 25.0 g 1.9 g
12 月	ごはん	○	チーズハンバーグ ラタトゥイユ コーンスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく チーズ,ベーコン	糸魚川産コシヒカリ オリーブオイル,あぶら かたくりこ,さとう	たまねぎ,なす,ピーマン にんにく,トマト,にんじん ほうれんそう,ズッキーニ コーン,パジル	668 kcal 26.0 g 2.1 g
13 火	コッペパン (セルフ フィッシュ サンド)	○	にいがたけんさんマダラフライ キャベツのサラダ やさいスープ	牛乳,たら ポークウインナー	パン,あぶら,マカロニ こむぎこ,パンこ,らいむぎこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,ショートニング	キャベツ,にんじん,きゅうり たまねぎ,しめじ,モロヘイヤ	618 kcal 26.4 g 2.3 g
14 水	セルフ ツナそぼろ ごはん	○	ゆかりあえ わかめのみそしる	牛乳,ツナ,たまご,とうふ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう	しょうが,えだまめ,もやし きゅうり,ゆかり,たまねぎ えのきたけ,にんじん	644 kcal 27.6 g 1.8 g
15 木	ごはん	○	ささかまぼこのマヨネーズやき いろいろなつやさいのあげに キャベツのみそしる	牛乳,ささかまぼこ あおのり,ふ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ,あぶら,さとう	かぼちゃ,なす,いんげん あかピーマン,きピーマン しょうが,えのきたけ,こまつな キャベツ,にんじん	612 kcal 20.0 g 1.9 g
16 金	ごはん	○	フレッシュトマトのハヤシライス フレンチサラダ <b>ジオ給食</b> いといがわブルーベリーケーキ	牛乳,ぶたにく,たまご	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも こむぎこ,さとう,バター ベーキングパウダー	にんにく,しょうが,たまねぎ エリンギ,にんじん,トマト キャベツ,コーン,きゅうり ブルーベリー	776 kcal 21.2 g 2.2 g
19 月	ごはん	○	しおだれやきにく ミニトマト えびだんごスープ	牛乳,ぶたにく,えび,たら とうふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら	しょうが,にんにく,もやし レモンかじゅう,たけのこ にんじん,たまねぎ,にら,ねぎ ミニトマト	653 kcal 28.8 g 2.1 g
20 火	ゆでうどん	○	カレーうどん ツナサラダ くだもの(すいか)	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ ツナ	めん,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しめじ たけのこ,ねぎ,ほうれんそう キャベツ,きゅうり,すいか	658 kcal 24.0 g 2.3 g
21 水	ごはん	○	しおからあげ ラーメンサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳,とりにく,ハム たまご	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,かたくりこ あぶら,ちゅうかめん,ごま さとう	にんにく,もやし,にんじん きゅうり,たまねぎ,トマト えのきたけ,ほうれんそう	709 kcal 28.2 g 2.0 g

## ～新潟の魚をいただきます～ 13日(火)「マダラフライ」

県では、新型コロナウイルス感染症の影響により需要が減少した県産水産物を、学校給食に提供する事業が実施されています。感染予防に取り組みながら学校生活を充実させようとがんばるみなさんに、新潟のおいしい魚を食べてもらいたいと「マダラフライ」をいただきました。新潟の海には600種類以上の魚介類が生息し、約2000人の漁師さんが漁業を営み魚を届けてくださっています。新潟の海の恵みをいただきましょう。

## ～ジオ給食～ 16日(金)「ブルーベリー」

ブルーベリーは、春に白い花をつけ、6月～7月頃に青紫の小さな実をつけます。糸魚川でも、いくつかの地域で栽培されています。16日は、糸魚川でとれた旬のフレッシュブルーベリーを使って、調理員さんがケーキを作ってくださいます。お楽しみに。