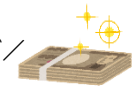
7月 給食だより

令和６年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとになる食品	からだをつくる もとになる食品	からだをまもる もとになる食品	
1 月	ごはん	○	しおだれやきにく／ バンサンスー／ とうふのみそしる／	**こめ**・あぶら・ごま はるさめ・さとう ごまあぶら **じゃがいも**	ぶたにく・ハム とうふ・みそ 牛乳	**たまねぎ**・もやし・にら・にんにく **きゅうり**・にんじん キャベツ・**こまつな**	590kcal 336mg 2．2g
2 火	わかめ ごはん	○	アジフライ／ チョレギサラダ／ すましじる／	**こめ**・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	わかめ・あじ のり・とうふ かまぼこ・牛乳	**キャベツ**・**きゅうり**・もやし コーン・にんにく・**ほうれんそう** にんじん・えのき	592kcal 376mg 2．3g
3 水	ごはん	○	**【新紙幣発行記念献立】** 阿蘇からあげ／ せいようやさいサラダ／ にぼうとう／ 	**こめ**・かたくりこ あぶら・ごまあぶら はちみつ・ほうとう さとう	とりにく・ツナ あぶらあげ ぶたにく・牛乳	しょうが・キャベツ・カリフラワー ブロッコリー・うめ・こんにゃく にんじん・だいこん・ごぼう **ねぎ**・**しいたけ**	679kcal 332mg 1．7g
4 木	セルフ ツナサンド （しょくパン）	○	(ツナサンドのぐ)／ ジャーマンポテト／ マカロニスープ／	パン・マヨネーズ **じゃがいも** あぶら・マカロニ	ツナ・ベーコン 牛乳	**きゅうり**・にんにく・**たまねぎ** パセリ・にんじん・**キャベツ** しめじ・**ほうれんそう**	605kcal 292mg 3．0g
5 金	ごはん	○	**【七夕献立】** ほしのハンバーグ／ ごまずあえ／ たなばたじる／ たなばたゼリー／	**こめ**・さとう じゃがいも・ごま そうめん・みずあめ	とりにく・ぶたにく とうふ・とうにゅう かんてん・牛乳	**たまねぎ**・にんにく・しょうが **こまつな**・もやし・にんじん **オクラ**・コーン・レモン・メロン	642kcal 601mg 1．7g
8 月	ごはん	○	プルコギ／ ちゅうかきゅうり／ わかめスープ／	**こめ**・あぶら さとう・かたくりこ ごま・ごまあぶら はるさめ **じゃがいも**	ぶたにく・わかめ とうふ・牛乳	にんにく・にんじん・**たまねぎ** キャベツ・にら・**きゅうり** もやし・コーン・えのき	585kcal 361mg 2．2g
9 火	ごはん	○	しろはなまめコロッケ／ なっとうあえ／ あぶらあげのみそしる／	**こめ**・しろはなまめ じゃがいも・バター さとう・パンこ こむぎこ・あぶら ごま	なっとう あぶらあげ みそ・牛乳	**きゅうり**・**オクラ**・もやし にんじん・**たまねぎ** **キャベツ**・えのき	605kcal 333mg 1．8g
10 水	ごはん	○	いかのこうみやき／ きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ／ なつけんちんじる／	**こめ**・ごまあぶら マヨネーズ・さとう ごま・**じゃがいも**	いか・みそ やきどうふ あぶらあげ・牛乳	しょうが・**ねぎ**・きりぼしだいこん にんじん・**キャベツ**・**きゅうり** **たまねぎ**・**なす**・いんげん	592kcal 401mg 2．2g
11 木	ジャージャーめん (ゆでちゅうか)	○	コーンしゅうまい／ (そえやさい)／	めん・パンこ さとう・こむぎこ ごま・ごまあぶら かたくりこ	ぎょにく・とうふ ぶたにく・だいず みそ・牛乳	コーン・**たまねぎ**・にんじん もやし・**きゅうり**・しょうが **にんにく**・たけのこ・**しいたけ**・にら	628kcal 393mg 2．0g
12 金	ごはん	○	やきさば／ オクラのしおこんぶあえ／ なすのごまみそしる／	**こめ**・ごま	さば・しおこんぶ とうふ・みそ 牛乳	にんじん・**オクラ**・**きゅうり** もやし・**なす**・**たまねぎ**・**こまつな**	624kcal 353mg 2．0g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

＊太字になっている食材は下早川産です

給食のめあて

暑さに負けない食事をしよう

7/18(木) 糸魚川の恵みを食べよう

えだまめは、大豆を未成熟のうちに収穫したものです。糸魚川市では令和元年からえだまめの栽培に取り組み、農家さんたちによっておもに4品種が栽培されています。今月のジオ給食では“ゆでえだまめ”にして、いただきます。お楽しみに。

7月 給食だより

令和６年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとになる食品	からだをつくる もとになる食品	からだをまもる もとになる食品	
15 月	海の日						
16 火	ごはん	○	にらまんじゅう／ わかめサラダ／ マーボーなつやさい／	**こめ**・ごまあぶら こむぎこ・さとう あぶら・ごま かたくりこ	ぶたにく・わかめ だいず・とうふ みそ・牛乳	キャベツ・にら・ねぎ・**たまねぎ** **にんにく**・しょうが・もやし にんじん・コーン・**かぼちゃ** **なす**・**ピーマン**	589kcal 336mg 2．5g
17 水	ごはん	○	あつあげのしせんふう／ のりナッツあえ／ トマトとたまごのスープ／	**こめ**・あぶら さとう・かたくりこ アーモンド ごまあぶら	ぶたにく・だいず みそ・あつあげ のり・たまご 牛乳	にんにく・しょうが・**たまねぎ** **にら**・にんじん・**きゅうり**・もやし **トマト**・えのき・チンゲンサイ	627kcal 454mg 2．3g
18 木	ごはん	○	【ジオ給食】 くるまふとなつやさいのあげに／ ゆでえだまめ／ にほんかいスープ／	**こめ**・かたくりこ あぶら・さとう ごま	くるまふ・とりにく かんてん・わかめ いか・たら とうふ・牛乳	**かぼちゃ**・**こしのまるなす** **ピーマン**・えだまめ・にんじん **たまねぎ**・しょうが	618kcal 391mg 1．7g
19 金	ごはん	○	トマトチーズオムレツ／ えだまめとひじきのサラダ／ カレースープ／	**こめ**・マヨネーズ さとう・あぶら **じゃがいも**	たまご・チーズ ひじき・だいず 牛乳	**たまねぎ**・**トマト**・にんじん **キャベツ**・えだまめ チンゲンサイ・しめじ	582kcal 379mg 2．0g
22 月	キムタク ごはん	○	ゆでとうもろこし／ トックスープ／	**こめ**・あぶら ごまあぶら・ごま トック(にめこ) かたくりこ・牛乳	ぶたにく かまぼこ・牛乳	**たまねぎ**・はくさい・だいこん にんにく・にんじん・**ねぎ**・しょうが とうもろこし・もやし・めんま **しいたけ**・チンゲンサイ	598kcal 289mg 2，1g
23 火	ごはん	○	シシャモフリッター／ しょうゆフレンチサラダ／ じゃがいものみそしる／	**こめ**・こむぎこ マヨネーズ・あぶら さとう・**じゃがいも** オリーブオイル	こもちししゃも とうふ・みそ 牛乳	**キャベツ**・ブロッコリー・にんじん コーン・**たまねぎ**・**こまつな**	628kcal 451mg 2．0g
24 水	ごはん	○	【パリオリンピック・パラリンピック応援献立】 しろみざかなの オーロラソースやき／ レンズまめのサラダ／ ポトフ／	**こめ**・マヨネーズ レンズまめ・さとう オリーブオイル **じゃがいも**	ホキ・チーズ ウインナー 牛乳	**たまねぎ**・パセリ・にんじん キャベツ・**きゅうり**	588kcal 345mg 2．2g
25 木	ごはん	○	たまごときくらげのいためもの／ あおのりポテト／ あつあげのちゅうかスープ／	**こめ**・ごまあぶら さとう・かたくりこ **じゃがいも**・あぶら アーモンド	ぶたにく・たまご あおのり あつあげ・牛乳	**キャベツ**・たけのこ・**きくらげ** **トマト**・もやし・**たまねぎ** にんじん・コーン・**こまつな**	588kcal 371mg 1．9g
26 金	ごはん	○	サマーカレー／ ツナサラダ／ スイカ／	**こめ**・あぶら・ルウ じゃがいも・ごま さとう・ごまあぶら	ぶたにく ツナ・牛乳	**にんにく**・しょうが・**かぼちゃ** **たまねぎ**・**なす**・**ズッキーニ** **キャベツ**・**きゅうり**・にんじん ブロッコリー・**スイカ**	659kcal 304mg 2．6g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

＊太字になっている食材は下早川産です

暑さをのりきる！夏バテしない食生活

★夏野菜もたくさん食べよう
★基本は３食＋栄養バランスのよい食事を
★甘いもの・冷たいものの食べすぎ注意
★水分をこまめにとろう

食物アレルギーに関する留意点について

- **学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。**
- **安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。**
- **安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。**