

7月 8月

予定献立表



<2015> 塩川中学校

日	献立名			からだをつくる		からだの調子を整える		からだのエネルギーになる		E:エネルギー	P:たんぱく質	家で食べてほしい食品
	主食	おかず	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	塩:食塩	
7月												
1 (水)	きなこあげハン	オムレツ トマトソース アスパラ添え 野菜スープ	オムレツ きなこ	牛乳	アスパラガス 玉ねぎ セロリ 大根 コーン	ごはん じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油	E: 825 kcal F: 30.5 g	P: 27.9 g 塩: 3.6 g			肉
2 (木)	ごはん	ぶた肉の梅ソースがけ マカロニサラダ もずくのみそ汁	ぶた肉 ハム とうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草 たけのこ 梅	ごはん マカロニ 三温糖	マヨネーズ	E: 822 kcal F: 28.2 g	P: 28.0 g 塩: 3.1 g			魚介類
3 (金)	冷やし中華	花シューマイ パインコンポート	ぶたひき肉 ハム 錦糸たまご	牛乳	ミニトマト きゅうり もやし きくらげ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	中華めん シューマイの皮 片栗粉 三温糖	ごま油	E: 806 kcal F: 18.3 g	P: 34.5 g 塩: 3.8 g			豆・豆製品
5 (日)	試食会 2年生リクエスト献立 テーマ『暑さに負けない! 元気が出る給食』									E: 824 kcal F: 25.7 g	P: 27.1 g 塩: 3.2 g	魚介類
6 (月)	振替休日											
7 (火)	手巻きずし	おかかあえ セタスープ ゼリー 《セタ献立》	スティックたまご ツナ かつお節 油あげ	牛乳 手巻きずし	にんじん ピーマン オクラ	ごはん きゅうり 玉ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸 コーン	マヨネーズ	E: 806 kcal F: 22.7 g	P: 29.4 g 塩: 3.2 g			肉
8 (水)	コッパン	サーモンのクリームソース キャベツとアスパラのサラダ ブルーベリージャム トマトスープ	ウインナー さけ切身	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス 赤ピーマン キャベツ セロリ	コッパン じゃがいも ジャム きび砂糖	サラダ油	E: 804 kcal F: 25.0 g	P: 37.8 g 塩: 3.5 g			たまご
9 (木)	ごはん	豆みそ からしあえ 新じゃがのそぼろ煮 《サンマルちゃん献立》	とりひき肉 大豆 みそ	牛乳	アスパラガス にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	ごはん 片栗粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	E: 821 kcal F: 21.8 g	P: 28.4 g 塩: 2.3 g			魚介類
10 (金)	冷やしつけめん	天ぷら(かぼちゃ・ちくわ) 大根とツナのサラダ アップルシャーベット	ちくわ ツナ	牛乳 青のり きざみのり	にんじん アスパラガス かぼちゃ アップルシャーベット	うどん 天ぷら粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油	E: 831 kcal F: 21.1 g	P: 29.7 g 塩: 3.2 g			肉
13 (月)	わかめごはん	アスパラ・コン春巻き ささみのさっぱりサラダ みそ汁	ベーコン ささみ 油あげ みそ	牛乳 チーズ わかめごはんの素	にんじん アスパラガス いんげん 干し椎茸	ごはん キャベツ コーン つきこん 三温糖 春巻きの皮	サラダ油 ごま油	E: 741 kcal F: 23.4 g	P: 24.8 g 塩: 3.2 g			たまご
14 (火)	ごはん	味噌汁のフナチンルー にんじんしりしりサラダ もずくスープ ラーウーサーゼリー 《日本味噌づくり献立～沖縄県～》	ぶた肉 ツナ かつお節 たまご とうふ	牛乳 もずく 味噌汁	にんじん ほうれん草 にら キャベツ たけのこ	ごはん 車ふ きび砂糖	サラダ油 ごま油	E: 798 kcal F: 26.7 g	P: 28.0 g 塩: 3.0 g			魚介類
15 (水)	シガートスト	千切り野菜のマリネ ポトフ	ハム ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	食パン じゃがいも きび砂糖	サラダ油 甘バター	E: 749 kcal F: 28.5 g	P: 24.3 g 塩: 3.2 g			豆・豆製品
16 (木)	夏野菜カレー	春雨サラダ 果物 《食育の日・大好き喜多方献立》	とり肉 ツナ	牛乳 スキムミルク カットわかめ	にんじん ビーマン かぼちゃ アスパラガス	ごはん 春雨 きび砂糖	サラダ油	E: 844 kcal F: 21.0 g	P: 23.9 g 塩: 2.9 g			たまご
17 (金)	1学期終業式のため給食がありません											
8月												
25 (火)	ごはん	マーボーなす リャンバンサンスー 中華スープ	ぶたひき肉 ハム 錦糸たまご とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ	ごはん 春雨 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油	E: 775 kcal F: 28.1 g	P: 24.3 g 塩: 2.8 g			魚介類
26 (水)	メロンパン	イタリアンサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 サラミ たまご 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パンズパン ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖	サラダ油	E: 882 kcal F: 30.8 g	P: 31.3 g 塩: 3.6 g			たまご
27 (木)	シーフードカレー	海そうサラダ フルーツポンチ	ハム いか たこ たこ	牛乳 スキムミルク 海そうミックス	にんじん ピーマン いんげん	ごはん じゃがいも きび砂糖	サラダ油 ごま油	E: 818 kcal F: 18.5 g	P: 23.9 g 塩: 3.0 g			肉
28 (金)	冷やし中華	あげぎョーザ キャベツ添え ピーチコンポート	ハム 錦糸たまご しそぎョーザ	牛乳	にんじん きゅうり もやし きくらげ キャベツ ピーチコンポート	中華めん きび砂糖	サラダ油	E: 877 kcal F: 22.9 g	P: 33.3 g 塩: 3.8 g			豆・豆製品
31 (月)	わかめごはん	夏野菜のチーズ焼き オクラときゅうりのサラダ みそ汁	ぶたひき肉 ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ わかめごはんの素	オクラ かぼちゃ キャベツ きゅうり ねぎ ヅッキーニ	ごはん きび砂糖	サラダ油 ごま油	E: 792 kcal F: 24.8 g	P: 29.5 g 塩: 3.3 g			魚介類

【食品群について】 ★家でも3群・4群を食べるように心がけましょう★

体をつくる

1群: 魚、肉、卵、豆・豆製品
2群: 牛乳・乳製品、小魚、海藻

体の調子を整える

3群: 緑黄色野菜
4群: その他の野菜・果物

体のエネルギーになる

5群: ご飯、パン、めん、芋、砂糖
6群: 油脂

● 毎月19日は食育の日です。喜多方市全域で食育にちなんだ「大好き喜多方献立」を実施します。7月は16日に実施予定です。

※ 材料の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 喜多方市の学校給食食材は、県において放射能を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

※ 市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っておりますが、放射性物質は検出されていません。

なお、詳しくは喜多方市ホームページの「学校給食食材の放射性物質測定結果」をご覧ください。

こんにちは★サンマルちゃんです。

6月から、「よい塩の日献立」は名称が変わり、「サンマルちゃん献立」となりました。

7月のサンマルちゃん献立の日は9日(木)です。一口30回かむことを目標に食べてくださいね!

みんなでカミングサンマル♪♪♪

試食会申込受付
2日まで

カミング30