

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
				きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま					
				ねつやちからのもとになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる					
1	月	むぎごはん		なつやさいカレー えだまめとチーズのサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんじん コーン なす キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく りんご	489	16.2	1.5
2	火	SOGsこんだて マフィン	ジョア	わふうクリームパスタ パブリカのサラダ あわてんぼうサンタからのおくりもの	スパゲッティ チョコレート ココア こむぎこ	あぶら ドレッシング	ベーコン たまご	ジョア なまクリーム	きピーマン あかピーマン	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	474	17.0	1.4
3	水	ごはん		スタミナやきにく だいこんとりにくのスープ げんきヨーグルト	ごはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ながねぎ しめじ しょうが にんにく	447	24.2	1.5
4	木	ごはん		ながれぼしハンバーグ おろしソースつき かいそうサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ ごぼう きりぼしだいこん しめじ	450	20.9	2.6
5	金	たんぱくこんだて ごまなすうどん (パックうどん)		☆ほしえびのかきあげ きゅうりとわかめのすのもの たなばたゼリー	うどん こむぎこ さとう ゼリー	ごま	ほしえび とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ なす ながねぎ	510	18.9	2.9
8	月	ごはん		たまごやき やさいのみそいため いなかじり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ しょうが	456	22.2	2.5
9	火	パリオリンピックかいさいせけんこんだて フランスリョウリ		クロケット フレンチサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも こめこ	ドレッシング	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり はくさい コーン キャベツ たまねぎ	468	23.5	1.9
10	水	ごはん		マーボードウフ はるさめサラダ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	445	20.0	1.5
11	木	ごはん		かやく さばのこうみソースかけ すましじる	ごはん さとう	あぶら	さば たら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ えのき キャベツ しょうが にんにく	447	25.8	2.1
12	金	しょうゆラーメン (パックちゅうかめん)	オレンジ ジュース	ギョーザ マカロニサラダ あおりんごゼリー	ちゅうかめん マカロニ	あぶら	ぶたにく		にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし コーン しょうが オレンジりんご	417	17.1	2.9
15	月	うみのひ											
16	火	くろパン		にくだんごのトマトに コールスローサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり にんにく	495	22.5	1.8
17	水	きょうりょうり みやびせけん ごはん		ぶたにくたまねぎのしょうがやき けんちゃんじる	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ さやいんげん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ しょうが	441	21.4	1.5
18	木	ごはん		ハヤシライス チキンあえ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ グリンピース にんにく	441	16.7	1.8
19	金	しゅうぎょうしき											

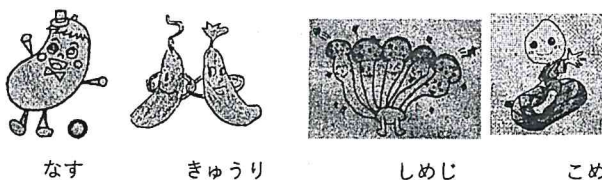
【給食費の納入について】
給食費引き落としは、7月31日(水)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。

今月使用の夏野菜



一ヶ月の平均	460
	20.5
	2.0
幼稚園の基準値	490
	20.0
	1.5

☆今月の高崎地区の野菜☆



なす

きゅうり

しめじ

こめ

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。

※ 放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

夏バテに注意しよう！夏バテにならないためには・・・？

朝ごはんを食べよう



冷たいものの食べ過ぎはやめよう



適度な運動をしよう



野菜を食べよう



睡眠をしっかりとうろう



おうちの人と
一緒に読んでね。



げんき通信



吉井学校給食センター

7月の献立

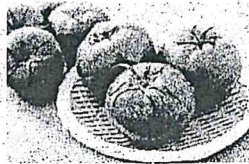
- ・2日は『SDGs 献立』・・・吉井学校給食センターでは初の試みである SDGs 献立。富岡市学校給食センターや高崎市内のいくつかの小学校ですでに実施されています。まだ食べられるのにこのままでは捨てられてしまうデザートを出します。食品ロスを身近に感じてもらい、残さず食べることの大切さ、食べ物のありがたみを改めて感じてもらえればと思います。
- ・5日は『七夕献立』・・・7日に天の川が見られるように願いを込め、干しエビのかき揚げ ("干し"と"星"をかけています) と七夕ゼリーを出します。4日にも星型のハンバーグが出ますので、おたのしみに。
- ・9日は『パリオリンピック開催記念献立』・・・今年は4年に1度の平和の祭典オリンピック開催の年です。今年はフランスのパリ開催ということで、給食にフランス料理を取り入れてみました。フランス語で「パリパリと音をたてて噛む」という意味のクロケットという料理が出ます。楽しみにしててください。
- ・11日は大分県の郷土料理『かやく』。色合いがきれいなため祝いの席でも食べられる料理です。
- ・12日は吉井小学校のリクエストメニュー『しょうゆラーメン、ギョーザ、マカロニサラダ』
野菜が苦手な人も食べられるメニューをみんなで考えてくれました。人気のラーメンと食べてください。
- ・17日は宮崎県の郷土料理『けんちゃん汁』。野菜がたくさん入った具だくさんの汁物です。

7月の給食目標
夏野菜を知ろう

みなさんは夏野菜をいくつ知っていますか。



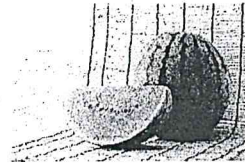
ピーマン



トマト



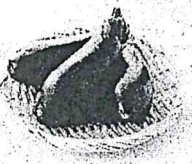
きゅうり



すいか



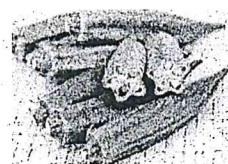
とうもろこし



なす



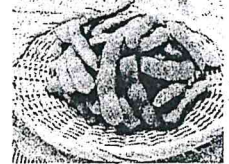
ズッキーニ



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ

夏野菜にはビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。体の熱を下げるカリウムも含まれているため、夏バテや夏風邪にも効果的とされています。暑さで疲れがたまるこの季節こそ、夏野菜を食べて体を癒やしましょう。



9日の献立『クロケット』について



クロケットはフランスが発祥とされる揚げ物です。野菜や肉、魚を細かくきざみ、ベシャメルソースと合わせてから丸型、または俵型に形成し、パン粉の衣をつけて揚げていく料理です。日本でもなじみのあるコロッケとよく似ています。それもそのはず、実はクロケットはコロッケのもととなった料理なんです。なにが違うのか比べてみましょう。



コロッケ



- ・茹でたじゃがいもをつぶしたものを使用
- ・ベシャメルソース不使用
- ・外はサクサクで中はホクホク



クロケット



- ・じゃがいも以外にも肉や魚、野菜などさまざまな具材が入っている
- ・ベシャメルソースが使用されている
- ・外はサクサクで中はとろーり、クリーミーな味わい

クロケットはコロッケに比べて、多くの具材が入っているので、風味豊かな味わいで、トロリとしているので食感はクリームコロッケに近いです。どんな料理なのか、9日の給食を楽しみにしててください。