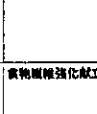
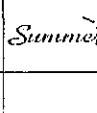
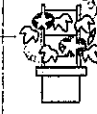
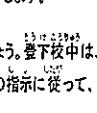


7月予定献立表

2020年7月

(鎌倉市)佐橋西中学区

日	献立名	体を作るもとになるもの(青色)		主に体の骨子を整えるもとになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びょう
		1. 肉類・魚類・卵類・大豆類	2. 牛乳・乳製品	3. 穀類(米・麦・芋・豆)	4. 野菜・果物・海藻類	5. 油脂(油・バター・マーガリン・クリーム)	6. 砂糖・食塩	
1	ごはん 水牛乳	だいにんどうのしょうゆに しいちのしめじやき ほうれんそうと豆腐の揚げあえもの	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しょうが もやし 豆腐	ごはん さとう 豆腐		
2	ごはん 木牛乳	ひじきのまぜごはん えだまめコロケ おしょうがのきんしる	牛乳	にんじん ごま油	グリーンピース ベにしょうが こんにゃく えだまめコロケ(えだまめ) おしょうが ほうさい たまねぎ	ごはん さとう えだまめコロケ(じゃがいも・パンコ) あぶら しらたき		
3	ごはん ロールパン 金牛乳	じゃがいもチーズやき おぎなひのイタアンヤラダ もちあけのトマトスープ	牛乳	チーズ パセリ おぎなひ かぼちゃ トマト	だいこん どうろこし たまねぎ にんにく	ごはん ロールパン じゃがいも もちあけ さとう	イタアンヤラダ	
6	ごはん 月牛乳	おきあけのちゅうかいだめ あじのやさいはるまき いとかんてんのくろげ汁	牛乳	にんじん ビーマン いとかんてん	にんにく しょうが たまねぎ おぎなひ はるまき(れんこん・キャベツ) しょうが	ごはん さとう はるまき(ごぼう) さとう ごきあけ	あぶら あぶら ごきあけ	
7	ごはん 火牛乳	スパゲッティ おきあけのフルーツポンチ	牛乳	にんじん オクラ かんてんゼリー	たまねぎ にんにく だいこん 厚揚げ パイン もも しモンかじゅう	ごはん さとう ごきあけ しらたき	ごきあけ	
8	ごはん 水牛乳	カラフルきんぎょ きんぎょのかけあえ わかめスープ	牛乳	にんじん わかめ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ヤングコーン しょうが	ごはん 豆腐 さとう さとう じゃがいも	あぶら ごきあけ	
9	ごはん 木牛乳	おきあけのしょうが汁 おきあけのしめじあえ おきあけのきんしる	牛乳	しめじ しめじ	さばのしょうが汁(うめ) だいこん だけのこ どうろこし しょうが ぎ	ごはん ロールパン じゃがいも おきあけ		
10	ごはん 金牛乳	ハンバーグ・チーズ・トマトソース ハンバーグ・トマトソース アルファベット・トマトソース	牛乳	ハンバーグ(とりにく) かぼちゃ カインナー	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう アルファベット・マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	
13	ごはん 月牛乳	えだまめとうろこ汁 おきあけ おきあけのきんしる	牛乳	えだまめ えだまめ	えだまめ(えだまめ) どうろこし えだまめ しょうが もやし キャベツ	えだまめ(えだまめ) さとう 豆腐 さとう		
14	ごはん 火牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
15	ごはん 水牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
16	ごはん 木牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
17	ごはん 金牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
20	ごはん 月牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
21	ごはん 火牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
22	ごはん 水牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
27	ごはん 月牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
28	ごはん 火牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
29	ごはん 水牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
30	ごはん 木牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	
31	ごはん 金牛乳	おきあけのきんしる おきあけのきんしる おきあけのきんしる	牛乳	おきあけ おきあけ	にんじん にんじん	ライス・ロールパン さとう ライス・ロールパン さとう	オリーブあぶら あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、献立は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1学期 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2学期 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
1学期 7月平均	571	16.3	27.9	2学期 7月平均	715	15.4	25.4

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

☆ 7月後半は、いつもより増して衛生面に配慮した献立になっています。そのため、品数が少なく、栄養価の低い日がありますので、ご家庭の食事に十分配慮していただきますようお願いいたします。

☆ 児童生徒のみならず、熱中症にならないように朝食をしっかり食べて登校しましょう。登下校中は、のどが渇く前に水分を補給するようにしましょう。校内では、学校のルールや先生の指示に従って、水分補給につとめましょう。