



7月分 給食こんだて



にいみ～るHIT

にいみ～る紹介動

令和4年

新見市学校給食センター にいみ～る



きゅうしょくこんだてよていひょう
7月分給食献立予定表



令和4年

新見市学校給食センターにいみへる

日付	こんだけめい	小学校 エネルギー タツパク(g)	中学校 エネルギー タツパク(g)	おもなざいりよう				
				あか	みどり	きいろ		
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる		
1(金)	ソフトめんミートソース牛乳 こまつな 小松菜のサラダ 冷凍みかん	650 27.2	819 33.9	ぎゅうにく とりレバー ひじき	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーズ	グリンピース トマト キャベツ とうもろこし みかん	ソフトめん あぶら ハヤシルウ ドレッシング (こめこ)	
4(月)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル ミニアセロラゼリー	625 28.4	752 34	ぶたにく	ぎゅうにく	しょうが キムチ ほうれんそう キャベツ にら もやし にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にんじん	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー
5(火)	コッペパン 白桃ジャム 牛乳 トマトとじゃがいものスープ 煮 コーンサラダ	609 24	796 30.7	とりにく ベーコン	ぎゅうにく	グリンピース キャベツ とうもろこし にんじん トマト	パン ジャガイモ ジャム ドレッシング	
6(水)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の梅肉だれかけ おかかあえ みそ汁	644 30.3	780 36.4	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにく とうふ みそ	うめ きゅうり なす にら	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう
7(木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 酢の物 そうめん汁 キラキラみかんもち	637 27.3	750 31.5	さけ なると	ぎゅうにく	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり オクラ	こめ さとう くずもち
8(金)	肉ぶっかけうどん 牛乳 ししゃものから揚げ ごまあえ	633 30.4	819 38.8	ぎゅうにく ししゃも	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ にんじん	うどん あぶら さとう でんぶん ごま
11(月)	ごはん 牛乳 鰯の香味だれかけ 野菜炒め みそ汁 冷凍みかん	663 28.9	787 33.5	さわら ベーコン みそ	ぎゅうにく あぶらあげ わかめ	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	しょうが もやし さやいんげん みかん	こめ さとう あぶら でんぶん ジャガイモ
12(火)	バターロールパン または 米粉セサミパン 牛乳 肉だんごのケチャップ あえ サラダ 野菜スープ	664 26.1	892 33.5	にくだんご ベーコン	ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	トマト ブロッコリー さやいんげん	パン あぶら ジャガイモ ドレッシング
13(水)	カレーライス(スキムミルク入り) 牛乳 海藻サラダ 牛乳プリン	667 24.2	800 28.5	ぎゅうにく スキムミルク かいそう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら プリン カレールウ ドレッシング (こめこ)
14(木)	豆腐めし 牛乳 豚肉のたつた揚げ キャベツの甘酢あえ 梅ゼリー	664 28.5	788 34	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん しょうが きゅうり	しいたけ キャベツ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぶん ゼリー
15(金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	633 28	778 33.8	ぶたにく みそ	ぎゅうにく しゅうまい	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
19(火)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ごまあえ みそ汁	676 29.1	804 33.6	とりにく あつあげ わかめ	ぎゅうにく みそ	キャベツ にんじん	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま げんまい ジャガイモ

なつ 夏においしい野菜クイズ やさい

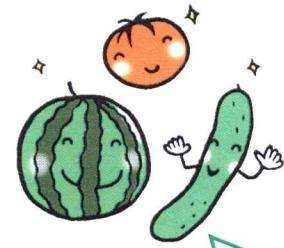
Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごの
ような形をした夏においしいこの野菜はなあに?

Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間で、
ときどきから~いのもあるこの野菜はなあに?

Q3 太陽の光をいっぱいあびて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負け
ない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに?

Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも
登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに?

Q5 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに
食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに?



たいよう 太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や
くだもの 果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)
そして水分がたっぷりです。
じょくじ 食事だけでなく、すいかやきゅうりは
おやつにもいいですよ。

Q4: かぼちゃ Q5: ピーマン
Q1: なす Q2: とうもろこし Q3: にんじん
ごめん