



# 7月 こんだてひょう

高岡市立木津小学校

今月の栄養価(1食当たり)  
エネルギー: 650kcal  
たんぱく質: 25.4g 脂質: 21.4g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
3	月		ごはん	あげだしどうふのごまだれがけ あおなときやべつのはたし さつまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あげだしどうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さつまいも	ほうれんそう きやべつ にんじん だいこん ねぎ
4	火		こめこ いり パン	あらびきウインナー こまつなのオイスターいため たまごとコーンのスープ すいか	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	こめこいりパン あぶら でんぶん	たまねぎ こまつな まいたけ あかピーマン コーン パセリ すいか
5	水		ごはん	ひよこまめのみそがらめ キャベツときゅうりのあえもの きのこのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ みそ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ふ	きやべつ きゅうり なめこ しめじ にんじん ねぎ みかん
6	木		しよく パン	さけのかおりやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー ジャム	ぎゅうにゅう さけ とりにく だっしふんにゅう みそ	しよくパン パンこ あぶら さとう マーガリン じゃがいも ジャム	パセリ きゅうり きやべつ あかピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン
7	金	七夕献立	ごはん	ハンバーグ まめいろいろサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ あかいんげんまめ だいたず あぶらあげ	ごはん ごま さとう そうめん ゼリー	きゅうり えだまめ コーン たまねぎ にんじん くるきくらげ オクラ

10	月		ごはん	にくシューマイ パンサンスー マーポーどうふ ☆セレクトデザート(シューアイス)	ぎゅうにゅう にくシューマイ ひきにく あかみそ とうふ	ごはん はるさめ さとう あぶら シューアイス	きゅうり にんじん しいたけ コーン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ
11	火		しよく パン	とりにくのかおりあげ ブロッコリーのバターソテー フルーツボンチ スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんてん スライスチーズ	しよくパン でんぶん バター ゼリー	しょうが きやべつ ブロッコリー たまねぎ みかん もも パイン パナナ
12	水		ごはん	さばのホイルやき きんぴらごぼろ かきたまじる アンデスメロン	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ アンデスメロン
13	木		むぎ ごはん	なつやさいのカレー オムレツ ほうれんそうのコーンあえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも ゼリー	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう きやべつ コーン
14	金	郷土食 献立	ごはん	ししゃものフライ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに ふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも みそ ひきにく	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	いんげん きやべつ にんじん しょうが ふときゅうり たまねぎ しいたけ

17	月	海の日 					
18	火		2/3 コッパ パン	とりにくのマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ナスとトマトの Pasta ミックスナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	2/3コッパパン スパゲティ さとう でんぶん ミックスナッツ	きやべつ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく
19	水	たかおか 食19井 献立	ごはん	たかおかやさいのスタミナぶたどん やきポテト とうふのすまし汁 カスタードプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ふ プリン	たまねぎ しいたけ こまつな にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ
20	木		コッパ パン	いかのかりんあげ きゅうりとコーンのサラダ キャベツのもちもちスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	コッパパン でんぶん あぶら さとう ごま しらたまだんご	きゅうり にんじん コーン きやべつ たまねぎ
21	金	1学期 給食 最終日	ごはん	しおさば ひじきのいりに なすのみそじる ほしブルー	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく だいたず あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん いんげん なす たまねぎ ねぎ ブルー

## 給食の献立紹介

### 白エビのかき揚げ丼

高岡市の学校給食では、地場産食材を使用した井献立「高岡食19井献立」を実施しています。

6月は「白エビのかき揚げ丼」でした。かき揚げをご飯にのせ、たれをかけていただきました。

今回は給食室でかき揚げを揚げるところを動画で撮影し、栄養職員が上手に揚げるためのポイント等を説明しながら、2年生の3クラスで放映しました。給食室の中を見る機会はないので、子供たちは興味深く動画を視聴していました。

全校分約450個のかき揚げを調理員が手作業で作っていることに驚いた様子でした。



- ・毎日牛乳(200ml)が付きます。
- ・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

 2学期の給食開始は8月29日(火)の予定です! 