

# 7月分予定こんだて表

平成22年度 給食日数12日

B:西小・黒岩小・小野小  
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター


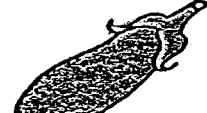




日	曜	こんだてめい			あか 体をつくるものになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食料費 (円)	
		主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
1	木	コッペパン ドレッシング ブルーベリージャム	牛乳	チキンフィレ 枝豆サラダ トマトスープ	ベーコン、チキンフィレ	牛乳	にんじん トマト いんげん	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり えだまめ	パン ★じゃがいも ジャム	油	656 838	213 253	
2	金	ごはん(地元米)	牛乳	夏野菜カレー フルーツジュレ 福神漬け	＜ 学校給食富岡の日 ＞ 今日の夏野菜カレーには、甘楽富岡産の「なす・ピーマン・じゃがいも・たまねぎ」 を使用しています。						745 984	241 299	
5	月	ごはん ごまひじき ごまひじき	牛乳	さばのみぞれ煮 しそ香味漬け 豆腐とわかめの味噌汁	さば、豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、しその実	米 ★じゃがいも	ごま	643 834	208 243	
6	火	パックうどん ドレッシング	牛乳	ごまあじうどの汁 発芽玄米おにぎり 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、きゅうり しめじ、干しいたけ ねぎ、コーン	うどん おにぎり	油 ごま	712 867	189 230	
7	水	おたのしみこんだて			ヒント 	7月7日は七夕です。 〇〇〇〇汁、ゆかりごはん、牛乳、さわらの照り焼き、おひたし 〇〇〇〇ゼリーの献立です。						634 822	308 360
8	木	ツイストロールパン	牛乳	ピーマンの肉詰めフライ 海藻サラダ ワンタンスープ	ピーマンの肉詰めフライ 豚肉	牛乳 海藻	にんじん にら	キャベツ、もやし たまねぎ、きゅうり	パン ワンタン	油	673 877	227 270	
9	金	ごはん とっとチーズ	牛乳	えびしゅうまい② 豚キムチ丼 春雨サラダ	えびしゅうまい、豚肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん にら	はくさい、たまねぎ きゅうり、ごぼう もやし	米 さとう 春雨	ごま油	680 884	242 291	
12	月	ごはん ふりかけ	牛乳	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 つみれ汁	鮭、鶏つみれ、豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	★えのきたけ、ねぎ したらき、切干し大根	米 さとう	油	626 829	211 253	
13	火	パック中華麺 中華スープ ヨーグルト	牛乳	冷やし中華の具 野菜入り肉団子②	肉団子	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり もやし、コーン	中華麺	ごま	681 817	234 263	
14	水	わかめごはん ミニゼリー	牛乳	かつの甘辛煮 きゅうりキムチ 中華風なめこスープ	富岡東中のみさんのリクエストメニューです。						649 839	247 298	
15	木	パン ドレッシング	牛乳	トマトオムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ	ベーコン、卵	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、もやし、ごぼう コーン、だいこん きゅうり、パイナップル	パン ★じゃがいも	ごま	650 842	204 241	
16	金	ごはん 味付けのり カレーパブリッシュ	牛乳	ハンバーグ甘酢あんかけ にらのごま和え すまし汁	ハンバーグ、豆腐 はんぺん	牛乳 小魚 のり	にんじん こまつな にら	キャベツ、もやし ねぎ	米 さとう でんぷん	ごま	648 883	207 259	

※ 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

★印は、地元でとれた食材です。

## 大好き! 夏野菜

夏は暑さで体調を崩しがちです。夏にとれる野菜は疲れ気味のかからだの調子をととのえ、元気にしてくれます。夏が旬の野菜をたくさん食べましょう。

<p>●ピーマン●</p>  <p>ビタミンの優等生といわれ、ビタミンCが豊富です。からだの抵抗力を高め、疲れをとります。</p>	<p>●なす●</p>  <p>なんと90パーセント以上が水分。紫の色素は血液をサラサラにする栄養素。</p>	<p>●おくら●</p>  <p>独特のぬめりは胃の粘膜を保護します。食物繊維やカロテンもたっぷり。</p>
<p>●えだまめ●</p>  <p>未熟な大豆を食べるのがえだまめ。たんぱく質、ビタミンB1、カルシウムといった栄養のほかに、大豆にはないビタミンCもある。</p>	<p>●トマト●</p>  <p>ビタミンC、カロテンのほか、赤の色素リコピンも健康を守ってくれる。うま味成分も豊富なので生食のほか、煮込み料理に使ってもおいしい。</p>	<p>●きゅうり●</p>  <p>余分な塩分をからだの外に出し、利尿作用のあるカリウムが豊富。ほとんどが水分なので夏の水分補給にもピッタリ。</p>