

# 7月分予定こんだて表

平成23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 体をつくるもとなる		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)	食材費 (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			
1 金	ごはん	牛乳	かにしゅうまい ナムル 中華丼の具	かにしゅうまい 豚肉、いか、うずら卵 なると	牛乳	にんじん	たけのこ、干しいたけ たまねぎ、はくさい もやし、きゅうり	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	691 898	243 293	
4 月	ゆかりごはん 青のり小魚	牛乳	鶏の照り焼き きゅうりのごまあえ すまし汁	鶏肉、豆腐、はんぺん	牛乳 小魚	にんじん こまつな ほうれん草	キャベツ、もやし ねぎ	米 さとう	ごま	614 809	243 287	
5 火	コッペパン ドレッシング カルピスクリーム	牛乳	オムレツきのソース 大根サラダ コンソメスープ	オムレツ、ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しめじ、マッシュルーム たまねぎ、キャベツ、もやし 大根、コーン、きゅうり	パン さとう ジャム		675 848	198 233	
6 水	ごはん(地元米) 梅ゼリー	牛乳	夏野菜カレー こんにゃくサラダ 福神漬け	 <学校給食富岡の日> 富岡市でつくられた「米」「じゃがいも」「たまねぎ」「ズッキーニ」 「ピーマン」「きゅうり」を使用しています。							675 893	208 251
7 木	おたのしみこんだて			<ヒント> 7月7日は七夕です パンプキンパン、牛乳、のクロquette、中華風なめこそスープ、 枝豆サラダ、ゼリーの献立です。 							737 923	231 269
8 金	ごはん ふりかけ	牛乳	さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 つみれ汁	さわら、油揚げ えびボール、豆腐	牛乳 昆布	にんじん こまつな	切干大根、こんにゃく たまねぎ、えのきたけ	米 さとう	油	617 815	219 258	
11 月	ごはん しそ味ひじき アーモンド	牛乳	さけの塩焼き はるさめサラダ えのきのみそ汁	さけ、豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも さとう はるさめ	油 アーモンド ごま油	703 898	235 269	
12 火	バーガーハウス ドレッシング	牛乳	ハンバーグ 小松菜サラダ カレースープ	<食べ物クイズ> ハンバーグはどこの国の料理でしょうか？(答えはうら) アメリカ ドイツ フランス 							634 862	176 223
13 水	ごはん ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 キムチ こしね汁	西中学校のみなさんのリクエストメニューです。							788 983	274 318
14 木	バック中華めん 中華スープ ヨーグルト	牛乳	冷やし中華の具 アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし コーン	中華めん	油	645 780	221 250	
15 金	ごはん のり佃煮	牛乳	さばの味噌煮 しそ香味漬け にらたま汁	さば、卵	牛乳 のり佃煮	にんじん にら	キャベツ、きゅうり えのきたけ、たまねぎ しその実漬け	米 でんぷん じゃがいも		621 857	187 239	
19 火	はちみつパン ドレッシング ミニゼリー	牛乳	チキンフィレ ボイルサラダ ミネストローネ	チキンフィレ、ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり、キャベツ たまねぎ	パン、マカロニ ゼリー	油 じゃがいも	718 910	192 231	

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。

## 水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。