



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (煮ゆ力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
24	火	大小南小金中	ごはん	あじフライ(しょうゆ) キャベツのみそいため なつのっぺいじる	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも	あじ ぶたにく みそ とうふ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン だいこん いんげん オクラ		806 31.6
25	水	「食育の日」 今月はズッキーニ、なす、トマトなどの夏野菜がたっぷり入った「とりにくのラタトゥイユソースかけ」です。	ソフトパン	とりにくのラタトゥイユソースかけ ガーリックポテト キャベツとベーコンのクリームスープ	パン かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも バター	とりにく チーズ ウインナー ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー なす スッキーニ トマト バジル パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	675 26.0	850 31.6
26	木		むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ れいとうパン	ごはん むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム	かいそう わかめ ささかまほこ ぶたにく	きゅうり もやし にんにく なす しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ パイナップル	655 19.6	820 23.4
27	金		ごはん	わふうおろしハンバーグ まめもやしとハムのあえもの ぐだくさんのみそしる	ごはん じゃがいも	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しめじ だいずもやし きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	649 27.6	827 33.4
30	月		ごはん	さばのしょうがじょうゆやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	ごはん ごま さとう さといも ごまあぶら	さば あぶらあげ とうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	645 24.6	809 29.4
31	火		ごはん	ぎょうざ(2こ) フルーツカクテル(7ルベリイイ) とうふのちゅうかに	ごはん こむぎこ ゼリー ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく とうふ なたと いか 大河原町産の「ブルーベリー」です!	キャベツ パイナップル みかん ブルーベリー もも たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	700 24.5	848 28.2

7.8月平均栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
小学校	651	25.2	20.3	372	2.4
中学校	816	30.1	23.2	405	2.9



## 今月の給食メモ

七月七日は、七夕ですね。今年は、町内全校が給食のある六日(火)に七夕給食を実施します。

今年も給食に、星(☆)の形のおかずをたくさん盛り込みました。

星のハンバーグ、星のポテト、そして、今年は、スープに米粉を使った星のマカロニも入っています。さらに、スープの中には、星の形に切りとったにんじんも数枚入っています。入っていた人は、ラッキーです!

最後に、みなさんお楽しみデザートは、マスカット味です。暑い日には、ひんやりと冷たいゼリーがおいしいと思って選びました。

みなさん、たのしみにしててくださいね☆☆☆



### <お知らせ>

6月に実施した給食食材用放射能検査において、**放射能は検出されませんでした**。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

