

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いであたべて ほしいもの	
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	くろパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン キャベツとたまごのソテー パンブキンスープ	とりにく ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	コーン キャベツ もやし たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	653 26.2 23.5	やさい	
2	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さんまのオレンジに とんじる	だいず あぶらあげ とりにく さんま ゆたにく とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	633 28.4 23	きのこ	
3	金	パインパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ミネストローネ ゆであつちり	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	パインアップル たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	623 24.7 18.2	こざかな	
6	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	638 22.4 24.9	くだもの	
<b>たなばたメニュー</b>												
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく たなばたスープ たなばたゼリー	ベーコン うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	636 23.6 22.6	いろのこいやさい	
8	水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲッティ じゃこサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	あぶら	605 23.1 22.0	かいそう	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ オレンジ	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ しめじ コーン オレンジ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	611 27.0 17.5	しゅじつるい	
10	金	ココアパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン こまつなサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし はくさい ねぎ メンマ にんにく しょうが キャベツ	パン ラーメン さとう	あぶら	614 22.5 27.8	さかな	
13	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	ぶたにく とうふ たまご ほたて	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ もやし とうがん えのきたけ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	609 21.6 23.8	やさい	
14	火	キムチごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キムチ キャベツ しょうが にんにく もやし みかん	ごはん さとう はるさめ	あぶら	601 24.9 19.8	かいそう	
15	水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに コーンサラダ	ベーコン えび	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも マカロニ ルウ	ドレッシング あぶら	625 25.7 19.9	くだもの	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ルウ	あぶら	665 22.6 19.6	きのこ	
17	金	ロールパン ジョア	やきそば ゼリーあえ	ぶたにく	ジョア	にんじん にら	キャベツ もやし みかん もも パインアップル	パン やきそばめん	あぶら	667 20.5 19.8	やさい	
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ やきそばめんは同一ラインでそばを製造しています。									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
☆7月の地場産野菜☆ じゃがいも(内ヶ島町 大槻さん)、トマト(安良岡町 藤樹さん)、たまねぎ(飯塚町 森尻さん)									平均	629	24.1	21.7
									基準	640	13~28	18~22

給食費の口座振替は7月27日(月)です。前日までに入金をお願いします!

## 「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ

今年も夏休みに「親と子の食育セミナー」を実施いたします。親子による調理実習、そして栄養士による食に関する指導があります。一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。

- 日 時：平成27年8月7日(金) 9:00~15:30(予定)
- 会 場：九合行政センター(太田市飯塚町591-1 TEL0276-45-6978)
- 対 象：太田市内に在住する小学生とその保護者
- 献 立：フライパンdeパエリア、手作りドレッシングdeサラダ、ヨーグルトアイス(予定)
- 定 員：15組(応募多数の場合は抽選とし、結果は後日連絡いたします。)
- 参加費：1人400円(親子で800円) ※保険代を含む 当日集金します。
- 申込み：太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係 宛  
〒370-0495 太田市粕川町520番地 TEL0276-20-7086 FAX0276-52-4227  
下記参加申込書にて、郵送、FAXのいずれかで7月6日(月)までに申し込んでください。  
※未就学児の同伴は、申し訳ありませんがご遠慮ください。

### 「親と子の食育セミナー」参加申込書

参加児童氏名		学年		学校名	
参加保護者氏名	児童との関係(父・母・祖父・祖母・その他)				
住所					
電話番号(自宅)		(携帯)			