

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと ほとらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いであてて ほしいもの
		主食・飲みもの	おかず	1群 体をつくる(赤)	2群 体の調子をととのえる(緑)	3群	4群	5群 エネルギーのもとになる(黄)	6群		
1	金	パンフキンパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン わかめサラダ	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	パン スパゲッティ	あぶら ごまあぶら	627 24.0 18.6	
4	月	チキンライス ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ ソース ABCスープ	とりにく ホキ パーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう パン マカロニ じゃがいも	あぶら	671 26.7 21.5	
5	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこん こしねじる	さば みそ あぶらあげ とうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	627 24.3 18.9	
6	水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	ポトフ いかくんサラダ	ウィンナー とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん セロリー きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	652 28.4 24.7	
7	木	ようふうちらし ぎゅうにゅう	ミニオムレツ たなばたじる たなばたゼリー	ウィンナー あぶらあげ ぶ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	コーン たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう そうめん	ごま あぶら	600 21.3 19.3	
8	金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	594 26.2 18.4	
11	月	はつがけんまいごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	コーヤチャンプルー とうがんのスープ	ぶたにく とうふ たまご ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ もやし とうがん しいたけ えのきたけ	はつがけんまいごはん かたくりこ さとう	あぶら	667 24.1 24.7	
12	火	キムチごはん ぎゅうにゅう	ゆでとうもろこし けんちんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ しょうが にんにく コーン だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	605 24.2 18.9	
13	水	チーズパン ぎゅうにゅう ミルクコーヒー	ブラジルふうチキンにこみ ツナサラダ オレンジ	とりにく ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	688 28.9 28.0	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ だいすのいそに なめこじる	ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく なめこ だいこん たまねぎ	ごはん パン さとう じゃがいも	あぶら	617 22.7 16.8	
15	金	こめっこパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに チンゲンサイのスープ ひとくちゼリー	ぶたにく パーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご えのきたけ	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	606 29.5 21.5	
18	月	うみのひ									
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいポークカレー えだまめ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく えだまめ	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	665 24.6 18.6	
20	水	おたのしみ セレクトランチ									

※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。

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

☆今月の地産野菜☆

たまねぎ(大槻さん) トマト(藤掛さん) じゃがいも(岡島さん) なす(青田さん) えだまめ(阿部さん)

平均 635 25.4 20.0
基準 640 13~28 18~22

給食費の口座振替は7月26日(火)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28年8月5日(金) 9:30~15:30(予定)

○会 場：九合行政センター(太田市飯塚町591-1 Tel.0276-45-6978)

○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、ひらひらサラダ、フルーツゼリー(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 Tel.0276-20-7086 FAX0276-52-4227

下記参加申込書にて、郵送、FAXのいずれかで7月5日(火)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		性別		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)					