

日曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	おにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	たん白質(g)	脂肪(g)	塩分(g)	
3月	ごはん チーズ	★季節の食材★ ウインナーソーテー なつやさいのカレー		こめ ぐもぎこ あぶら パター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく ウインナー	さやいんげん かぼちゃ しょうが スッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト	675 25.6 25.5 1.8
4火	ごはん	かれのいねぎソース だいすのいそべに あおなごまあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ひじき さつまあげ カレイ ぶたにく	こんにゃく グリンピース こまつな しょうが にんじん にんにく ながねぎ ごぼう	637 28.3 18.4 1.6
5水	ロールパン	★季節の食材★ バーベキューソースあえ えだまめサラダ	オレンジ	パン じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	えだまめ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ピーマン コーン オレンジ	632 24.7 27.6 2.2
6木	ごはん	★新献立★ あげしゅうまい マーボーポテト	とうもろこし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ とうもろこし たまねぎ しょうが	595 25.7 16.2 1.2
7金	ごはん	★行事食★ ソースカツどん たなばたじる		こめ そうめん あぶら ぐもぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	きぬさや オクラ キャベツ にんじん しいたけ	575 23.2 17.6 2.4
10月	★季節の食材★ えだまめと コーンの ごはん	メンチカツ(こうやどうふいり) ちゅうかスープ		こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら ぐもぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ	えだまめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン きくらげ	589 26.8 22.1 2.5
11火	ホット ラーメン	★世界の料理★ ジャージャーめん ナムル		ホットラーメン かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ	こまつな しょうが きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし しいたけ	624 30.1 15.5 2.4
12水	ごはん	やきざかな(さけ) みそしる あおなのおひたし	図書館給食	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし さけ みそ	こまつな だいこん ながねぎ	552 27.9 15.7 1.8
13木	ごはん	じゃがじゃこ はっぼうさい	さくらんぼ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう エビ いか ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しいたけ さくらんぼ	564 25.2 14.0 1.6
14金	ごはん	ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ	メロン	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ メロン	592 28.3 15.9 2.0
18火	ごはん	ポークシチュー おんやさいサラダ	すいか	こめ ぐもぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	グリンピース キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン すいか	628 23.2 16.5 1.3
19水	こめロールパン ハンバーグ(こうやどうふいり) ABCマカロニスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ★★おたのしみ★★ ★★こんだて★★		パン まかろに じゃがいも さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどう ふ ベーコン	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん みかん パインアップル もも かんてん	611 27.4 23.3 2.6

\*物資などの都合により、献立を変更することがあります。


～今月の給食について～

- 季節の食材・・・ 3日(月)夏野菜のカレー 5日(水)枝豆サラダ
- 世界の料理[中国]・・・ 11日(火)ジャージャー麺
- 行事食[七夕]・・・ 7日(金)七夕汁
- 新献立・・・ 6日(木)マーボーポテト

**図書館給食 第1弾**  
★やきざかなののろい★

図書館給食とは、本に出てくる料理や食材を使って給食を作る取り組みです。今回は12日(水)に「やきざかなののろい」という本とコラボして「焼き魚(さけ)」をだします。

学校給食で使用する食品の原材料についてはこちら！



**第37回大和市学校給食展 ～お知らせ～**

- ◆日時：令和5年7月22日(土) 10:00～16:00
- ◆会場：文化創造拠点シリウス サブホール  
(小田急江ノ島線・相鉄本線大和駅から徒歩3分)
- ◆内容：パネル展示・食育体験・給食室で実際に使用している調理器具の展示(体験も出来ます)・昔の給食のサンプル展示・学校での食育事例紹介(図書館給食の取り組み)等
- ◆主催：大和市教育委員会

\*素敵な景品を準備しています。是非ご来場ください！  
「アンケートに答えて」:新鮮な地場産野菜をプレゼント  
「あなうめラリー参加」:ラップやエコスポンジ等をプレゼント  
大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

**夏休み親子料理教室に参加してみませんか!?**

- ◆日時：8月2日(水)・3日(木)10:00～13:00(希望するどちらか1日)
- ◆会場：神奈川県学校給食会館(大和駅より徒歩8分)
- ◆対象：小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒と保護者
- ◆定員：1日に24組  
(定員を超えた場合は抽選。結果は全員に学校経由で通知)
- ◆内容：調理実習「学校給食の献立から」  
栄養教諭・栄養士による講話「大和市の学校給食について」
- ◆費用：1人300円(当日集金)  
※直前のキャンセルの場合、食材発注の関係でキャンセル料がかかります。
- ◆持ち物：三角巾 エプロン ふきん(2枚) 参加費 筆記用具
- ◆申込方法：7月5日(水)までに申込書を担任へ
- ◆主催：大和市教育委員会保健給食課

きりとり線

「夏休み親子料理教室」参加申込書

小・中学校 年 組

\*希望する番号に○印をつけてください。  
1)8月2日(水) 2)8月3日(木) 3)両日のどちらでも良い  
(フリガナ)

児童・生徒名：