

日	7月のもくひょう しっかりかたづけをしよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)	
	こんだてめい				おも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	ロールパン	牛乳		バーベキューソースあえ えだまめサラダ	メロン	パン ジャがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	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 メロン	643 25.2 27.7 2.1
4火	ごはん	牛乳		あげしゅうまい マーボーポテト	とうもろこし	こめ ジャがいも 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 とうからし とうもろこし にら にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ しょうが	618 26.9 17.0 1.5
5水	ごはん	牛乳	チーズ	ウィナーソーテー なつやさいのカレー		こめ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー だっしふんにゅう チーズ	さやいんげん かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ なす にんじん コーン トマト	672 25.5 25.5 1.7
6木	ごはん	牛乳		かれいのねぎソース だいのいそべに あおなごまあえ		こめ ジャがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいのいそべ 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	634 28.3 18.4 1.6
7金	ごはん	牛乳		★ ぎょうじしょく ★ ソースカツどん たなばたじる		こめ そうめん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	きぬさや オクラ キャベツ にんじん しいたけ	584 23.4 18.7 2.3
10月	ホットラーメン	牛乳		★ せかいのりょうり ★ 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 だいのいそべ てんめんじゃん 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 とうからし にんじん にんにく ながねぎ もやし しいたけ	624 30.0 15.6 2.2
11火	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) みそしる あおなのおひたし		こめ ジャがいも 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	554 28.4 15.8 1.7
12水	枝豆と コーンの ごはん	牛乳		メンチカツ ちゅうかふうスープ		こめ むぎ かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぶたにく こうやどろ ふのこな	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	584 26.8 21.6 2.3
13木	ごはん	牛乳		じゃがじゃこ はっぼうさい	ミニトマト	こめ ジャがいも 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 ミニトマト	552 25.9 14.1 1.6
14金	ごはん	牛乳		ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ	すいか	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 すいか	581 27.1 15.2 1.5
18火	4年生 きぼうこんだて			ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ キムトックスープ パールポンチ		こめ さとう トック(かんこくふうもち) あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく みそ	こんにゃく しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にら にんじん はくさい ばぶりか にんにく しいたけ とうからし みかん もも パインアップル	621 25.5 14.0 1.6

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは、連続して4回以上給食を食べられない場合です。

なつやす きゅうしょく さいかい
夏休みあけの給食は8月30日(水)から再開します♪

学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)
についてはこちら→



今年 第1弾 図書給食

今年も図書給食を実施します!

「やきざかなののろい」という絵本と給食でコラボするメニューは「焼き魚(鮭)」です。

「のろい」という少しこわい言葉が出てきますが、まったくこわい話ではありません。みなさんも魚を食べてみたくなる楽しいお話です。7月11日(水)の実施です。楽しみにして

いてください。

大和市イベントキャラクター
ハートン



のどがかわく前に

水分補給はこまめに
にしよう!



「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です。結果は全員に学校経由で通知します)
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る場合があります。
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4日(火)までに申込書を担任へご提出ください
主催 大和市教育委員会保健給食課

「夏休み親子料理教室」参加申込書

林間 小学校 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) どちらでもよい
(フリガナ)

名前

連絡先(連絡のつきやすい番号)