

7月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年6月30日
網野学園網野北小学校
網野学校給食センター

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー 663kcal		エネルギー 718kcal		エネルギー 701kcal		エネルギー 709kcal		エネルギー 653kcal	
たんぱく質 27.7g		たんぱく質 27.6g		たんぱく質 23.2g		たんぱく質 23.1g		たんぱく質 20.8g	
主食	さけわかごはん	主食	しろ 白ごはん	主食	チャーハン	主食	しろ 白ごはん	主食	しろ 白ごはん
主菜	とうふ 豆腐とエビの うすくず煮	主菜	トビウオのマリネ	主菜	シャキシャキサラダ	主菜	なつやさい 夏野菜のかき揚げ	主菜	とりにく やさい 鶏肉と野菜の みそドレサラダ
副菜	ピーマンの おかか和え	副菜	かぼちゃのサラダ	副菜	みそワントンスープ	副菜	ツナのおひたし	副菜	たなばた 七夕そうめん
副菜	トマト	副菜	コンソメスープ	デザート	れいとう 冷凍パイ	副菜	わかめスープ	デザート	あま かわ 天の川ゼリー
牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー 706kcal		エネルギー 687kcal		エネルギー 804kcal		エネルギー 726kcal		エネルギー 759kcal	
たんぱく質 30.9g		たんぱく質 24.8g		たんぱく質 23.5g		たんぱく質 29.3g		たんぱく質 25.3g	
主食	白ごはん	主食	しろ 白ごはん	主食	ゆかりごはん	主食	しろ 白ごはん (特別栽培米)	主食	ごまごはん (特別栽培米)
主菜	とりにく 鶏肉の オレンジソースかけ	主菜	マーボーナス	主菜	トマトバジルソース パスタ	主菜	イカのカレー揚げ	主菜	とりにく ナスと鶏肉の 辛味炒め
副菜	ちくさつ 千草漬け	副菜	はるさめ 春雨サラダ	副菜	キャベツとツナの サラダ	副菜	きりぼしだいこん 切干大根の 和風サラダ	副菜	ゆでとうもろこし
副菜	かきたま汁	副菜	アーモンドじゃこ	デザート	スイカ	副菜	とうふ だんご 豆腐団子のみそ汁	副菜	えのきのすまし汁
牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		<div style="text-align: center;"> <p>さあ、 夏休み！</p>  </div>	
<p>海の日</p> 		エネルギー 750kcal		エネルギー 692kcal		エネルギー 658kcal			
		たんぱく質 32.7g		たんぱく質 20.83g		たんぱく質 23.3g			
		主食	しろ 白ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん (特別栽培米)	主食	わかめごはん (特別栽培米)		
		主菜	ささみのごまフライ	主菜	なつやさい 夏野菜のカレー	主菜	トビウオの竜田揚げ		
		副菜	はりはり漬け	副菜	トマトときゅうりの 甘酢和え	副菜	なつやさい 夏野菜の ごまみそ和え		
		副菜	じゃがいものみそ汁	デザート	メロン	副菜	とうふ 豆腐のすまし汁		
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	牛乳	飲み物	ジョア		
		歯の日				たんご・食の日			
						給食最終日		終業式	



ヒント：夏の「たいよう」の光をたっぷりあびた野菜を食べよう！
答えはうらにがあります。

みどりクイズ

左の表の中で、夏が旬の野菜に色をぬってみよう。どんなひらがなができたかな？
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。



給食センターのひみつをさぐれ！その③ 炊飯機の巻

給食センターでは毎日100kgのお米を炊いています。たくさんの量なので機械でお米を研ぎます。研いだお米は15個の大きな釜に入れて、トンネルのような炊飯器の中を通過していき、その間にごはんが炊けるようになっています。

炊き上がったごはんは機械でほぐしてから、クラスごとに計って飯缶の中に入れていきます。

