

7月11日(金)		7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)	
カレーピラフ 牛乳 鶏肉の香味焼き ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 五目豆腐 ピリ辛センイ		コーンライス 牛乳 まぐろのアングレース 野菜スープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g
麦	5 g	牛乳	1 本	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本
ポークウインナー	10 g	鶏ミンチ	25 g	塩	0.3 g	鶏肉	60 g
たまねぎ	5 g	サラダ油	0.5 g	こしょう	0.02 g	板こんにゃく	30 g
にんじん	5 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	にんじん	5 g
ホールコーン	5 g	たまねぎ	30 g	チキンスープ	10 g	土しろうが	0.3 g
塩	0.6 g	干しいたけ	0.4 g	パセリ(乾)	0.03 g	酒	1 g
こしょう	0.05 g	とうふ	100 g	オリーブ油	1 g	酢	2 g
濃口しょうゆ	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	3.5 g
カレー粉	0.5 g	さとう	2 g	まぐろ	60 g	さとう	2 g
サラダ油	0.5 g	塩	0.3 g	土しろうが	1 g	みりん	1 g
チキンスープ	10 g	濃口しょうゆ	4 g	酒	2 g	水	10 g
牛乳	1 本	酒	1 g	片栗粉	6 g	片栗粉	0.5 g
鶏肉		チキンスープ	5 g	米粉	2 g	かぼちゃ	25 g
小学校 60g	1 切	サラダ油	1 g	揚げ油	7 g	たまねぎ	20 g
中学校 70g	1 切	片栗粉	2 g	トマトケチャップ	8.5 g	油揚げ	5 g
塩	0.2 g	水	20 g	ウスターソース	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
こしょう	0.02 g	豚肉	10 g	トンカツソース	1 g	八幡のみそ	9 g
白ワイン	1 g	糸こんにゃく	25 g	赤ワイン	0.5 g	八幡の白みそ	3 g
ガーリックパウダー	0.02 g	たけのこ(水煮)	10 g	さとう	2 g	けずりぶし	2 g
バジル	0.02 g	太もやし	15 g	豚肉	10 g	水	100 g
濃口しょうゆ	2 g	にんじん	5 g	たまねぎ	25 g		
サラダ油	0.5 g	にら	5 g	にんじん	10 g		
ベーコン	5 g	土しろうが	0.3 g	三度豆	5 g		
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	3 g		
たまねぎ	20 g	ごま油	0.5 g	塩	0.4 g		
キャベツ	30 g	酒	1 g	こしょう	0.02 g		
ひよこ豆(蒸)	15 g	トウモロコシ	0.05 g	チキンスープ	8 g		
薄口しょうゆ	3 g			水	100 g		
塩	0.4 g						
こしょう	0.02 g						
パセリ(乾)	0.02 g						
チキンスープ	8 g						
水	100 g						

わくわく給食「精華町の給食室おすすめ献立」

まぐろのアングレース

『アングレース』は、「イギリスの」という意味のフランス語が由来です。

7月17日(木)

ポークカレー
牛乳
カラフルソテー
ゼリー

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
豚肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
サラダ油	1 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ペーストチャツネ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
トマトケチャップ	2 g
ウスターソース	1 g
とんかつソース	0.5 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
チキンスープ	5 g
水	90 g
牛乳	1 本
チキンハム	15 g
ホールコーン	15 g
むき枝豆	10 g
にんじん	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g
ぶどうゼリー	1 個

夏休みの食事のしかた

朝ごはんを食べましょう

元気の源である朝ごはん、
休みの日もしっかり食べるように
しましょう。

バランスの良い
食事をしましょう

食事内容が偏らないよう
主食・主菜・野菜などの副菜を
そろえるようにしましょう。

おやつにとり方に
気をつけましょう

おやつの内容と時間、量を決めて
食べるようにしましょう。

甘い飲み物に
注意しましょう

普段の水分補給は、
水やお茶からとるように
しましょう。

新学期の給食は

8月28日(木)から
始まります。

給食当番のエプロンやマスクを
忘れないように持ってきてきましょう。

7月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	597kcal	734kcal
たんぱく質	25.9g	31.5g