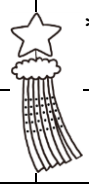
7月 給食献立表

令和元年　給食回数　全13回　　弥富市立日の出小学校

日／曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとになるもの（あかいろ）		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
1 月	ごはん 牛乳	あげどりのレモンソース ツナとちんげんさいのあえもの なつのあっさりとんじる	牛乳	とりにく まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ みそ	レモン　もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ なす かぼちゃ みょうが しそ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	あげどりのﾚﾓﾝｿｰｽ 1～2年　1こ 3～6年　2こ
2 火	ごはん 牛乳	まぐろとだいずのみそがらめ やさいのうめあえ かきたまじる	牛乳	まぐろ だいず みそ かまぼこ とうふ たまご	いんげん　キャベツ もやし きゅうり うめ　だいこん にんじん たまねぎ こまつな	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	
3 水	サンドイッチロールパン 牛乳	てりやきチキン ゆでキャベツ スパイシービーンズスープ すいか	牛乳	とりにく ベーコン だいず	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ にんにく すいか	サンドイッチロールパン さとう じゃがいも カレールウ オリーブオイル	
4 木	わかめごはん 牛乳	あじのしょうゆこうじやき はるさめサラダ しろみそしる フローズンミニゼリー	牛乳	あじのしょうゆ こうじやき ハム あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも プチピーチゼリー	
5 金	ゆかりごはん 牛乳	おほしさまハンバーグ こまつなとハムのごまあえ あまのがわスープ キラキラもち	牛乳	おほしさまハンバーグ ハム あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ	こまつな もやし だいこん にんじん はくさい たけのこ	ごはん さとう ごま　そうめん キラキラもち	＊七夕給食 
8 月	ごはん 牛乳	ちくわのにしょくあげ こまつなのおひたし さわにわん フローズンミニゼリー	牛乳	ちくわ たまご あおのり あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん こむぎこ なたねあぶら さつまいも こんにゃく プチりんごゼリー	
9 火	むぎごはん 牛乳	ハヤシソース コールスローサラダ れいとうみかん	牛乳	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし れいとうみかん	むぎごはん じゃがいも デミグラスソース なたねあぶら はちみつ さとう なまクリーム ドレッシング	給食12:15～13:05 （個人懇談のため）
10 水	ごはん 牛乳	さばのしょうがに ささみとやさいのごまずあえ トマトのみそしる フローズンミニゼリー	牛乳	さばのしょうがに ささみオイルづけ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト みつば	ごはん さとう ごま プチようなしゼリー	
11 木	ごはん 牛乳	みかわあかどりのソースカツ やさいのかおりづけ なるとじる	牛乳	チキンカツ なると とうふ 	キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら 	
12 金	ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン きりぼしバンバンジー メロンとみかんのゼリーポンチ	牛乳	ぶたにく なると ささみオイルづけ	たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが もも パイン	ちゅうかめん さとう ごま メロンゼリー がまごおりみかんゼリー	15日(祝) 海の日
16 火	ごはん 牛乳	マーボどうふ ささみのちゅうかサラダ レモンソーダゼリー	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ ささみオイルづけ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく　キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん レモンソーダゼリー	
17 水	あなごのまぜごはん 牛乳	あいちのしそいりとりはるまき じゅうろくささげと ハムのごまあえ とうがんじる	牛乳	あなごのかばやき きんしたまご ハム ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ	じゅうろくささげ もやし にんじん とうがん ねぎ	ごはん とりはるまき なたねあぶら さとう ごま	＊地元の旬を味わう 和食給食
18 木	むぎごはん 牛乳	キーマカレー えだまめコロッケ こまつなサラダ セレクトアイス	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが えだまめコロッケ　こまつな キャベツ とうもろこし	むぎごはん オリーブオイル カレールウ こむぎこ なたねあぶら さとう	1学期給食終了

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】　エネルギー608kcal　たんぱく質16.5%　脂質28.5%　カルシウム317mg　※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】　ねぎ、みつば（エム式水耕研究所）

【今月のセレクト給食】　18日のセレクトは、①フローズンヨーグルト　②ソーダアイス　③ぶどうアイス　の中から１つえらべます。

★☆　「今月の郷土料理」は７月はお休みになります　☆★

とり肉のレモン風味焼き

＜材料６個分＞
- とりもも肉（皮付）…５０ｇ×６個
- 酒　…大さじ１
- こいくちしょうゆ　…大さじ１
- 青のり　…小さじ１
- 白いりごま　…小さじ１
- レモン（半月うす切り）…６枚
- 紙カップ（またはアルミカップ）…６個

＜作り方＞
① ボールにとりもも肉、酒、こいくちしょうゆ、青のり、白いりごまを入れてよくもみこむ。冷蔵庫に入れて、３０分ほど味をしみこませる。
② オーブンを１８０℃に温める。
③ ②をカップに入れ、上にレモンをのせる。オーブンで１５～２０分焼く。（中まで完全に火が通っていなかったら追加で５分ずつ加熱する）

☆ 給食では、スチームオーブンで調理をしているので、しっとりジューシーな仕上がりになります。家庭にもウォーターオーブンの機能があれば、そちらをおすすめします。

【お知らせ】 7月21日（日）は、参議院議員通常選挙です。「伝えよう　あなたの意志を　投票で」
（弥富市選挙管理委員会・弥富市明るい選挙推進協議会）