

7月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)		
3月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のたまねぎを使用した献立③～】	米 油 でんぷん 干しワタタン ごま油 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく にら もやし	酒 三温糖 しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	632kcal/26.9g 15.4g/2.2g	793kcal/33.6g 17.7g/2.8g
4火	揚げパン(きなこ) 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	コッペパン こめ油 油	牛乳 ウィンナー レンズ豆 きなこ チーズオムレツ	にんにく たまねぎ キャベツ スズキニ にんにく	グラニュー糖 コンソメ 鶏だし 塩	637kcal/24.2g 20.1g/2.5g	830kcal/30.4g 37.4g/3.3g
5水	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	米 おおむぎ こめ油 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 鶏もも肉 きざみ揚げ 豆腐 冷凍わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ごぼう つきこんにやく	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ 三温糖 みりん	611kcal/24.7g 20.1g/2.5g	809kcal/32.1g 24.3g/3.2g
6木	ジャージャーめん(ホットラーメン、ジャージャーめんの具) 牛乳 野菜炒め	ホットラーメン ごま油 でんぷん 油	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 シーチキン	しょうが にんにく にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ビーマン	赤みそ しょうゆ 三温糖 テンメンジャン 酒 コンソメ 塩 こしょう	598kcal/28.4g 17.7g/2g	799kcal/36.7g 21.1g/2.4g
7金	そぼろ丼(麦ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 冬瓜入り豚汁 七タくだものゼリー 【七タ献立】	米 おおむぎ 油 でんぷん じゃがいも ごま油 七タくだものゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン にんにく とうがん こんにやく ねぎ	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし 白みそ 赤みそ	618kcal/27g 19.5g/1.8g	795kcal/33.8g 23g/2.4g
10月	ごはん ジョア(ストロベリー) さばの生姜煮 ビーフンの炒め物 じゃがいものみそ汁	米 ビーフン ごま油 じゃがいも	ジョア(ストロベリー) さばの生姜煮 豚肉 きざみ揚げ 冷凍わかめ 豆腐	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ こしょう 塩 白みそ 赤みそ いりこだし かつおだし	578kcal/24.6g 15.1g/3g	784kcal/32g 20.5g/3.9g
11火	黒パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	黒パン じゃがいも マカロニ 油	牛乳 豚ひき肉 冷凍大豆	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ チリパウダー ワイン 塩 コンソメ こしょう	614kcal/28g 21.7g/2.3g	827kcal/36.3g 27g/3.2g
12水	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 春巻き	米 おおむぎ 油 ごま油 でんぷん こめ油	牛乳 鶏肉 うずらたまご 板なし蒲鉾 春巻き	にんにく たまねぎ キャベツ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒	644kcal/26.3g 22.3g/2.3g	809kcal/32.1g 25.6g/2.9g
13木	キムチうどん(ソフトめん、キムチうどん汁) 牛乳 青のりポテト すだちゼリー	ソフトめん じゃがいも こめ油 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 きざみ揚げ あおのり	キムチ にら にんにく もやし	かつおだし 鶏だし しょうゆ 赤みそ みりん 塩	647kcal/27.1g 16.8g/2.2g	849kcal/35.2g 19.9g/2.9g
14金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町他のなす、ズッキーニ、ピーマンを使用した献立④～】	米 おおむぎ 油 カレーパウダー ナタデココ	牛乳 鶏肉 豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく なす 枝豆 ズッキーニ ビーマン コーン にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	トマトピューレ ソース ケチャップ カレー粉 塩 グラニュー糖	601kcal/21.9g 14.4g/2g	788kcal/27.2g 16.5g/2.7g
17月	海の日						
18火	チリドッグ(セルフ) (スライスコッペパン、ウィンナー、チリソース) 牛乳 トックススープ バレンシアオレンジ	コッペパン 油 トック ごま油 でんぷん	ウィンナー クラッシュ大豆 鶏ひき肉 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく にんにく にら 大根 バレンシアオレンジ	ケチャップ チリパウダー 三温糖 しょうゆ 塩 ブラックペッパー 中華スープ こしょう	597kcal/28.1g 27.7g/3g	715kcal/33.8g 33.6g/3.8g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3、4年生)を表示してあります。低学年(1、2年生)は0.9倍、高学年(5、6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウィンナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。



☆地場産デー 二宮産バージョン☆



みなさん夏バテしていないですか?元気に過ごしていますか?今月7月の給食では、「地場産デー～二宮産バージョン」給食を実施します。

今月はみんなが住んでいる二宮町でとれたお野菜を使った給食が3日と14日にできます!どんな野菜がでるか楽しみですね!

夏が旬の野菜の中から探してみてくださいね!ヒントは、献立表から探してみてくださいね。正解は、なす・ズッキーニ・ピーマンと玉ねぎです。

地場産物とは、その地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。

また遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。地場産物を選択することは、地域活性化にも

繋がります。環境への負担を減らすことができるメリットがあるのですね。ぜひ、夏休みにスーパーにいったら、一つでも二宮産の野菜

をみつけてみてくださいね。☺️(´▽`)☺️

♪野菜を作ってくれた農家さん♪感謝の気持ちをこめていただきます!



いのうえさん すえながさん まつざきさん にしやまさん

