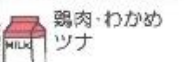
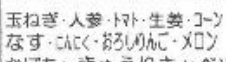
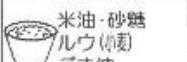
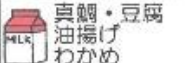
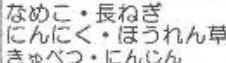
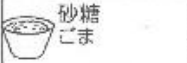
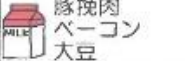
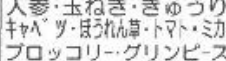
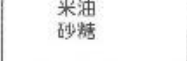
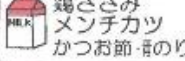
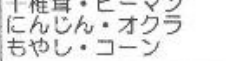
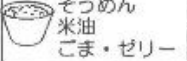
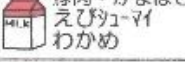
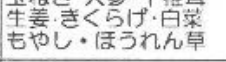
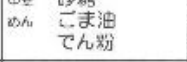
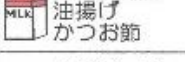
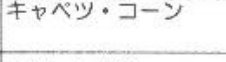
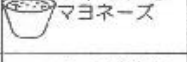
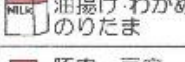
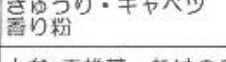
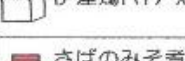
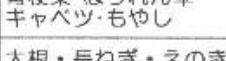
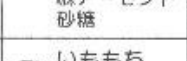
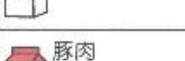
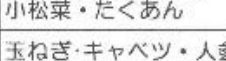
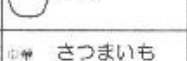
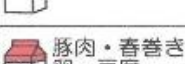
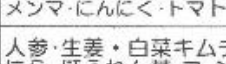
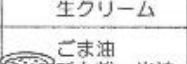
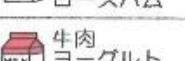
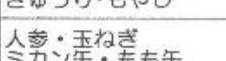
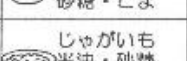
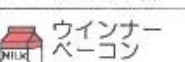
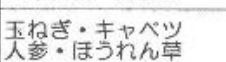
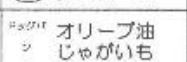




おもな材料と体内ではたらき					給食回数			アレルギー物質 をふくむ食べ物 確認しましょう (認定分表示)	
赤からだをつくる		緑体の調子をととのえる		黄熱や力になる	栄養量				
小学校 1~4年13回 5年12回 6年14回 中学校13年13回 2年12回		小学校		中学校	小中	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g	塩分g		
	鶏肉 油揚げ 錦糸卵		人参・干椎茸・なめこ 長ねぎ・ほうれん草 バナナ		かき揚げ 米油・砂糖 ごま	675 27.7 19.5	900 35.0 24.5	1.6 2.1	
	鶏肉・わかめ ツナ		玉ねぎ・人参・トマト・生姜・コーン なす・かぼちゃ・きゅうり・メロン かぼちゃ・きゅうり・キャベツ		米油・砂糖 ルウ(油) ごま油	683 21.5 19.1	802 24.8 21.3	2.9 3.7	生メロン
	真鯛・豆腐 油揚げ わかめ		なめこ・長ねぎ にんにく・ほうれん草 きゃべつ・にんじん		砂糖 ごま	644 27.1 23.1	800 31.9 26.5	2.1 2.4	
	豚挽肉 ベーコン 大豆		人参・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・ほうれん草・トマト・ミカ ブロック・グリーンピース		米油 砂糖	648 25.3 24.5	782 29.8 28.5	2.5 3.2	
	鶏ささみ メンチカツ かつお節・きのり		干椎茸・ピーマン にんじん・オクラ もやし・コーン		そうめん 米油 ごま・ゼリー	668 24.2 18.6	829 28.6 20.9	3.4 3.9	
	豚肉・かまぼこ えびシューマイ わかめ		玉ねぎ・人参・干椎茸 生姜・きくらげ・白菜 もやし・ほうれん草		砂糖 ごま油 でん粉	595 22.8 16.3		2.6	
	いわし梅煮 油揚げ かつお節		絹さや・人参・小松菜 キャベツ・コーン		じゃがいも マヨネーズ	628 25.7 21.7	793 31.1 26.2	2.2 2.7	
	ハンバーグ 油揚げ・わかめ のりたま		大根・しめじ きゅうり・キャベツ 香り粉		じゃがいも	573 22.3 14.5	727 26.6 16.4	3.1 3.8	
	豚肉・豆腐 伊達鶏トマトソース		人参・干椎茸・たけのこ 青梗菜・ほうれん草 キャベツ・もやし		春雨 塩アーモンド 砂糖	594 32.1 16.9	713 36.3 19.5	2.4 3.2	
	さばのみそ煮		大根・長ねぎ・えのき きゅうり・キャベツ 小松菜・たくあん		いもち ごま	592 22.8 24.2	773 28.6 30.7	1.7 2.3	
	豚肉		玉ねぎ・キャベツ・人参 もやし・にら・きくらげ メンマ・にんにく・トマト		さつまいも 三ツ鍋 生クリーム	686 22.4 18.6	894 28.3 21.7	1.7 2.1	生トマト
	豚肉・春巻 鶏・豆腐 ロースハム		人参・生姜・白菜キムチ にら・ほうれん草・コーン きゅうり・もやし		ごま油 でん粉・米油 砂糖・ごま	609 21.6 22.0	750 25.4 24.5	2.6 3.2	
	牛肉 ヨーグルト 青のり小魚		人参・玉ねぎ ミカン缶・もも缶 パイン缶・バナナ		じゃがいも 米油・砂糖 デミソース	658 21.3 17.1	831 24.7 19.4	1.5 1.8	もも缶 パイン缶
	ウインナー ベーコン		玉ねぎ・キャベツ 人参・ほうれん草 すいか		オリーブ油 じゃがいも	608 22.2 25.2	791 28.2 31.3	2.7 3.4	すいか

8月

アイスや清涼飲料水の飲み過ぎに注意

25 水	 	わかめスープ 酢豚・韓国のもり きゅうりピリ辛漬		豚肉・わかめ 韓国のもり・豆腐 なと	人参・干椎茸・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン・生姜 きゅうり		でん粉・米油 三温糖 ラー油	568 21.6 16.3	720 26.1 18.3	2.6 3.5	
26 木	 	カレーかけ汁 豆サラダ ヨーグルト		豚肉・ヨーグルト ロースハム(薄) 大豆・わかめ	玉ねぎ・人参・にんにく コーン・きゅうり		じゃが芋 米油・砂糖 ルウ(炒め)	679 27.0 19.2	876 33.6 22.4	2.5 3.1	
27 金	 	夏野菜のみそ汁 いかのフリッター・ひじき 茎わかめ酢物・バナ		いかフリッター(ゆ) 枝わかめ 生揚げ・ひじき酢物	玉ねぎ・なす・いんげん 人参・キャベツ・バナナ		じゃが芋・米油 でん粉 砂糖	622 22.8 16.7	778 27.1 18.8	2.3 2.9	
30 月	 	なめこ汁・一口ゼリー 玉子焼き オクラのしそひじき		玉子焼き 豆腐・わかめ しそひじき	だいこん・長ねぎ なめこ・おくら きゅうり		一口ゼリー	593 21.4 21.4	741 25.8 24.4	2.5 3.0	
31 火		パンプキンポタージュ 小松菜サラダ・味噌・ゆ 野菜果実ゼリー		鶏肉・白豆 ツナ 脱脂粉乳	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・キャベツ きゅうり・野菜果実ゼリー		米油・バター 砂糖 小麦粉	633 23.3 19.7	818 29.6 23.9	2.4 3.3	

材料の都合により献立を変更することがありますがご了承ください

裏磐梯学校給食共同調理場給食

お知らせ

給食のない日

7月6日 裏磐梯小 1~4年(ふれあい体験) 5年生(宿泊学習)(6年生は有り)

7月7日 裏磐梯小 5年生(宿泊学習)(他の学年は有り)

7月8日 裏磐梯中 全学年なし

7月9日 2年生なし(職業体験)

献立から

7月 7日・・・七夕献立

7・8月は夏の地場野菜たっぷりです
きゅうり・トマト・玉ねぎ・じゃがいも・なす

7・8月の平均栄養量				
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
小学校(平均)	631	24.2(15%)	19.8(28%)	2.4
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0
中学校	795	29.0(15%)	23.2(26%)	3.0
摂取基準	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5

たんぱく質は摂取エネルギーの13~20% 脂質は摂取エネルギーの20~30%