

# 給食たより



今月の目標

仲良く食べよう

井川町学校給食センター  
(小学校用)

献立予定表 (都合により献立がかわることがあります。)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 七夕こんだて
わかめごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまあえ なすと豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	スタミナ丼 牛乳 きゅうりの変わり漬け 厚揚げとわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 さけのピザ焼き なすの肉みそ炒め もずくスープ	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン 花野菜ときゃべつのサラダ レタスのスープ チーズ	ちらしずし (パック星のり) 牛乳 星のコロッケ 彩りあえ 七夕そうめん汁 お星さまゼリー
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 いかの香味焼き ゴーヤチャンプルー ほうれん草となめこのみそ汁	ゆかりごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め グリーンサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁 ミニトマト (2個)	ごはん 牛乳 あじのりんごソースかけ ごまひじき オクラ中華スープ 元気ヨーグルト	冷やし中華 冷やし中華の具 パックスープ 牛乳 キントンパイ 冷凍みかん	夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 福神漬 きゃべつのサラダ すいか
17	18	19	20	21 セレクトデザート
海の日 	ごはん 牛乳 かれい甘酢あんかけ きんぴらごぼう じゅんさいのすまし汁 さくらんぼ (2個)	ごはん 牛乳 豚肉バーベキューソースかけ なめたけあえ じゃがいもとにらのみそ汁	ごはん (うめぼし) 牛乳 とり唐揚げ ズッキーニとベーコンのソテー ふきと豆腐のみそ汁	ナン 牛乳 キーマカレー トマトオムレツ ブロッコリーのサラダ セレクトデザート

★今月の平均栄養価★

小学校(中学年)  
エネルギー 660kcal  
たんぱく質 27.0g

★今月の井川町の食材★

- ・お米 ・長ねぎ ・トマト
  - ・たまねぎ ・ズッキーニ ・にら
  - ・ほうれん草 ・きゅうり ・レタス
  - ・にんじん ・みそ
- の使用を予定しています。

★アップルシャーベット

★ピーチコンポート

★パインコンポート

の3種類の中から  
1つ選びます。  
どれも冷たくて  
おいしいデザートです!

