おうちの人と読むおたより

給食だより

今月の目標

好き嫌いなく食べよう

献立予定表（都合により献立がかわることがあります。）

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん（ゆかりふりかけ） 牛乳 豚肉のかりん揚げ（2個） 糸こんにゃくサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 ぼだっこ きんぴらごぼう ふきと豆腐のみそ汁	揚げパン（きな粉とココア） 牛乳 ラーメンサラダ ミネストローネ バナナ	ビビンバ丼 ↑お肉とナムルをごはんの上にのせて食べてね！ 牛乳 わかめとにらのスープ
7 たなばたメニュー	8	9	10 納豆の日	11
ちらし寿司（きざみのり） 牛乳 星のハンバーグ オクラ入りなめたけあえ 稲庭うどんのすまし汁	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き ちくぜん煮 きゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳 ぎょうざ 磯香あえ 八宝菜	冷やしうどん 牛乳 ちくわ二色揚げ （青のりとカレー） 海藻サラダ すいか おやつ納豆	ハヤシライス （麦ごはん） 牛乳 チーズ入りサラダ
14	15	16	17	18
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チップスサラダ なすのみそ汁	ごはん 牛乳 手作りさばのみそ煮 肉じゃが ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 ツナオムレツ 麻婆はるさめ オクラの中華スープ	ピザトースト 牛乳 夏みかんサラダ チキンブロス アセロラゼリー **6年生給食なし** **（宿泊学習）**	ごはん 牛乳 チキンカツみそソースがけ ブロッコリーのサラダ なめこのみそ汁
21	22	23	24	25
うみのひ 	わかめごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ じゃが豚キムチ トマトときゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ バンサンスー みそワンタンスープ	なすのミートペンネ 牛乳 かぼちゃコロッケ まめまめサラダ セレクトデザート	じゅんさいトリぷる丼 牛乳 きゃべつとじゃがいものみそ汁 メロン

○今月の平均栄養価○

前中期

エネルギー　６２０kcal

たんぱく質　２６.１ｇ

後期

エネルギー　８００kcal

たんぱく質　３２.４ｇ

☆今月の井川町食材☆

お米、長ねぎ、ふき、きゅうり、オクラ、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、なす、トマト

24日セレクトデザート

★ 冷凍洋梨
★ 冷凍りんご
★ 冷凍パイン

みんなはどれを選んだかな♪

↓↓裏面もあります↓↓