



# 7・8月よていにんだて表



4年度

白川町学校給食センター TEL72-1240 FAX72-1465

月	火	水	木	金
<p><b>今月の地場産物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・トマト</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・干しいたけ</li> <li>・みそ</li> <li>・豆腐</li> </ul>	<p><b>「早ね 早おき 朝ごはん」で暑さに負けない体をつくりましょう。</b>  <b>朝ごはんは「ごはん、汁、おかず」がそろったバランスのよい食事食べて</b>  <b>夏バテや熱中症をふせぎ、朝から元気いっぱいにごこしましょう！</b></p>			<p><b>1</b>  <b>白川米の日</b>          ひじきのいために</p> <p>さけのわふうムニエル</p> <p>ごはん(白川米) さわにわん</p> <p>(小)601Kcal (中)768Kcal</p>
	<p><b>4日「やさいの日」</b></p> <p>今月のおすすめやさいは、「きゅうり」です。          きゅうりは水分が多いので、熱中症を予防する働きがあります。</p>	<p><b>7日「七夕献立」</b></p> <p>たなばたじるは、天の川をイメージした、そうめんが入った汁です。          ちらしずしには、星の形をしたのりをかけましょう。</p>		
<p><b>4</b>  <b>やさいの日</b> れいとうもも          きゅうりのすのもの</p> <p>メヒカリのからあげ (保2・小3・中4)</p> <p>ごはん おやこどんのぐ</p> <p>(小)676Kcal (中)797Kcal</p>	<p><b>5</b>  <b>ポテトサラダ</b> パンにはさんでたべよう</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <p>まるパン ミネストローネ</p> <p>(小)632Kcal (中)756Kcal</p>	<p><b>6</b>  <b>すいか</b>          たくあんのかおりあえ</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>(小)626Kcal (中)744Kcal</p>	<p><b>7</b>  <b>七夕献立</b> たなばたゼリー          もやしサラダ</p> <p>とりにくのかおりやき</p> <p>ちらしずし たなばたじる</p> <p>(小)639Kcal (中)753Kcal</p>	<p><b>8</b>  <b>歯の日</b>          ゆうぜんごはんのぐ</p> <p>かわはぎとかぼちゃのてんぷら</p> <p>ごはん なすのみそしる</p> <p>(小)664Kcal (中)794Kcal</p>
<p><b>11</b>  <b>白川小ワケスト</b> フローズンヨーグルト          ごぼうサラダ</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>(小)772Kcal (中)917Kcal</p>	<p><b>12</b>  <b>有機米の日</b> れいとうみかん          ジャーマンポテト</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん(有機米) あかみそしる</p> <p>(小)681Kcal (中)807Kcal</p>	<p><b>13</b>  <b>かいそうサラダ</b>          とうもろこし</p> <p>なつやすみカレー</p> <p>ごはん</p> <p>(小)703Kcal (中)822Kcal</p>	<p><b>14</b>  <b>メロン</b>          グリーンサラダ</p> <p>しろみざかなのピザやき</p> <p>黒ロールパン かぼちゃのポターージュ</p> <p>(小)660Kcal (中)822Kcal</p>	<p><b>15</b>  <b>めん</b> ひやしちゅうかのぐ          だれ</p> <p>とりにくのかからあげ</p> <p>ひやしちゅうか ちゅうかうらたまごスープ</p> <p>(小)651Kcal (中)763Kcal</p>
<p><b>18</b>  <b>海の日</b></p>	<p><b>19</b>  <b>パイナップル</b>          きりぼしのナムル</p> <p>しらかわちやジャンボシューマイ</p> <p>ごはん マーボーナス</p> <p>(小)651Kcal (中)883Kcal</p>	<p><b>20</b>  <b>1学期終業式</b> りんごゼリー          はるさめサラダ</p> <p>やきにく</p> <p>ごはん トマトとたまごのスープ</p> <p>(小)651Kcal (中)883Kcal</p>	<p><b>なつやすみも「早ね早おき朝ごはん」3度の食事をバランスよく食べて、元気にすごしましょう!!</b></p> <p>夏休みも、牛乳を飲もう!</p> <p>小学生は1日にコップ2はい、          中学生は2~3はい          飲んでカルシウムをとりましょう。</p>	
<p><b>8/29</b>  <b>2学期始業式</b> レモンゼリー          きんぴらごぼう</p> <p>ハンバーグのわふうおろしソース</p> <p>うめちりごはん とうがんのさっぱりじる</p> <p>(小)672Kcal (中)811Kcal</p>	<p><b>8/30</b>  <b>アイスクリーム</b>          わかめサラダ</p> <p>とうもろこし</p> <p>なつやすみカレー</p> <p>(小)808Kcal (中)929Kcal</p>	<p><b>8/31</b>  <b>わふうサラダ</b></p> <p>ぶたにくとなつやすみのあげに</p> <p>ごはん ゆばのすましじる</p> <p>(小)612Kcal (中)734Kcal</p>	<p><b>なつやすみもやさいを食べよう!! ~1日350g食べましょう~</b></p> <p>350gのやさいはおよそ両手に3杯分です。)</p> <p>朝昼夕の3回の食事で、やさいを食べましょう。</p>	