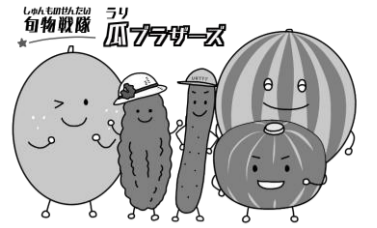




# 7・8 がっこんだて



三沢市学校給食センター

令和6年

日	よう日	こんだてめい			たべものはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
					《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとなる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
1	月	ごはん	いわたしのしょうがに ながいものガリバタのため とりだんごじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく	ごはん ながいも あぶら	にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ ぶなしめじ たまねぎ いんげん	569	706	【7月3日はお楽しみ給食】 ★お楽しみ①・シークレットなと！ スープの中にシークレットなとが入っています。各クラスに数枚入っていますので、当たった人はラッキー！ どんなデザインかは当日のお楽しみ！ ★お楽しみ②・給食にありがとう！ 7月3日に新紙幣が発行されることを記念して、味付け海苔の2024.7.3 新紙幣発行パッケージを特別バージョンでお届けします。	
2	火	ごはん	にくそぼろ キャベツのごまサラダ じゃがいもとほうれんそうのみそしる	ショア (ストロベリー) とりにく ぶたにく だいず たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ドレッシング ごま じゃがいも あぶら	ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	578	733		
3	水	ごはん	みそからあげ もやしとツナのちゅうかサラダ はるさめスープ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ なた のり	ごはん あぶら はるさめ ごま	もやし にんじん きゅうり えだまめ はくさい ながねぎ ほししいたけ	566	705		
4	木	むぎごはん	ハッシュドポーク こかぶといかのマリネ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	むぎごはん ハヤシルウ なまクリーム マーガリン ドレッシング ゼリー (レモン・ぶどう・みかん)	こかぶ きゅうり きパプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	646	799	7月7日は、七夕です。 給食では、一足早いですが、七夕をイメージしたゼリーがつきます。	
5	金	バック ちゅうかめん	はんじゅくめだまやき ジャージャーめんのく (やさい) ジャージャーめんのたれ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん でんぶん さとう ごまあぶら	レタス きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	565	682	たれにめんと野菜をからめて 食べましょう。	
8	月	ごはん	ハンバーグオニオンソース ちしゃなます ながいものみそしる さけふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん ドレッシング ながいも	レタス サニーレタス きゅうり にんじん こまつな コーン たまねぎ	545	704	「ちしゃなます」は、山口県の 郷土料理です。	
9	火	せわり コッパン	やきそば たまごサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン ちゅうかめん マヨネーズ	きゅうり レタス はくさい たまねぎ にんじん	560	736	パンに、お好みで焼きそばたまご サラダをはさんで食べましょう。	
10	水	ごはん	あじフライ (バックソース) ごもくきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だいこん だいこんな	623	775		
11	木	むぎごはん	ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも はちみつレモンゼリー カレールウ マーガリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パイン みかん りんご ナタデココ アロエ ふくじんづけ	669	839	フルーツポンチには、はちみつ レモンゼリーとナタデココ、 アロエが入っています。 よくかんで食べましょう。	
12	金	ごはん	さばのみそに いりどり しじみじる	ぎゅうにゅう さば とりにく しじみ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん ほししいたけ いんげん	600	724	しじみは、小川原湖産です。	
16	火	ごはん	タコミート レタスサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ もずく とうふ	ごはん さとう	にんにく たまねぎ えだまめ レタス サニーレタス きパプリカ トマト えのきたけ にんじん ながねぎ	590	738	タコライスは沖縄県が発祥の 料理です。 スープには、沖縄県産のもずくが 入っています。	
17	水	ごはん	てりやきチキン ブロッコリーサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ こうやとうふ	ごはん ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー もやし コーン にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こんにゃく ほししいたけ にんにく しょうが	625	757		
18	木	ごはん	カレーメンチカツ スタミナため ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん パンこ あぶら ビーフン ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし にら にんにく はくさい ながねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ	645	777	暑い夏でも食欲がでるように、 ちょっぴりスパイシーな カレー味のメンチカツです。	
19	金	ごはん	デジブルコギ ごぼうサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん きゅうり えだまめ キャベツ	664	834	デジブルコギとは、豚肉を使用した 焼肉です。	

## 8月 ☆ 夏休み ☆

26	月	むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ しらたまアセロラジュレ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん しらたまだんご アセロラゼリー じゃがいも マーガリン カレールウ	パイン みかん りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが ふくじんづけ	704	879	夏休み明け初日のメニューは 大人気のカレーです。 元気よく学校に登校しましょう。
27	火	ミルクパン	チキンカツ コールスロー ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ミルクパン パンこ あぶら じゃがいも ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	622	814	
28	水	ごはん	ぶたにくのゆきになんじんしょうゆいため ながいものゆずかつおあえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ながいも	たまねぎ いんげん しょうが にんにく オクラ こまつな ぶなしめじ にんじん	572	736	ふかうら雪人参が入った調味液に 漬けた豚肉を使用しています。
29	木	ごはん	いわしのうめに だいこんのそぼろに けいはんスープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく こうやとうふ とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	だいこん にんじん しょうが えだまめ ほししいたけ いんげん こねぎ	634	770	「鶏飯」は、鹿児島県奄美地域の 郷土料理です。 スープにごはんを入れて食べま しょう。
30	金	やきチャーメン	しおあんかけやきそば わかめサラダ アメリカンドック	ぎゅうにゅう わかめ ソーセージ ぶたにく なた	やきチャーメン あぶら ドレッシング でんぶん こむぎこ	きゅうり レタス コーン にんじん キャベツ たけのこ もやし ながねぎ にんにく しょうが	588	739	長崎県の名物料理「長崎うどん」を アレンジしました。チャーメンを 袋の上から割りほぐし、スープに からめて食べましょう。

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

※魚には骨が残っている場合がありますので、気をつけて食べてください。