



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう とくらしょう



| 日 | こんだて | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | | おもにからだをつくる (あかのグループ) | | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | エネルギー (kcal) カルシウム (mg) |
|----------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|-------------------------|---------|---------------------------------|----------------------------------|
| 3 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 648 360 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのこうみあえ | でんぷん・さとう | あぶら | さわら | | にら・ふるね・にんにく | |
| | ごまあえ | さとう | ごまあぶら | | | こまつな・キャベツ・にんじん | |
| | とうがんスープ | でんぷん | ごま | かまぼこ | | とうがん・えのきたけ・はねぎ | |
| | のりふりかけ | さとう | ごま | | のり | | |
| 4 (火) | ツナごはん | こめ・むぎ | | | まぐろゆづけ | たけのこ・えのきたけ・にんじん | 634 321 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | あつやきたまご | さとう | あぶら | たまご | | | |
| | ごもくまめ | こんにやく・さとう | あぶら | だいず・とりにく | | ごぼう・にんじん・グリーンピース | |
| | みそしる | じゃがいも | | あぶらあげ・みそ | | たまねぎ・はねぎ | |
| | れいとうみかん | | | | | みかん | |
| 5 (水) | ねじりパン | こむぎこ・さとう | ショートニング | | | | 644 444 |
| | ぎゅうにゅう | | | | スキムミルク | | |
| | ポテトグラタン | じゃがいも | バター | ポークウィンナー | | たまねぎ・マッシュルーム | |
| | ゆでもろこし | こむぎこ | あぶら | | スキムミルク | | |
| | トマトのスープ | パンこ | | ベーコン | | チーズ | |
| | アーモンドフィッシュ | さとう | アーモンド・ごま | | かたくちいわし | | |
| 6 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 611 294 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきにく | さとう | あぶら | ぎゅうにく | | たまねぎ・もやし・にんじん・もも缶 | |
| | えだまめ | | ごま | | | ピーマン・ふるね・にんにく | |
| | わかめスープ | | あぶら | | | えだまめ | |
| | くだもの | | | | わかめ | たまねぎ・にんじん・えのきたけ | |
| 七夕 7 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 630 354 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | あげだしとうふのにくみそがけ (あげだしとうふ) | とうもろこしでんぷん | あぶら | とうふ | | たまねぎ・もやし・にんじん・もも缶 | |
| | あげだしとうふのにくみそがけ (にくみそ) | でんぷん | あぶら | だいずのこな | | ピーマン・ふるね・にんにく | |
| | きゅうりのカリカリづけ | さとう | あぶら | ぶたにく・みそ | | えだまめ | |
| | あまのがわスープ | | ごまあぶら ごま | | わかめ | たまねぎ・にんじん・えのきたけ | |
| | | | | かまぼこ | | とうもろこし・はねぎ | |
| | | | | | | すいか | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

「親子でつくる学校給食メニューコンクール」 に応募してみませんか？

主催：静岡県教育委員会 協賛：静岡ガス株式会社

学校給食の献立に取り入れたいおすすめメニューを以下の内容で募集します。

- ◎ 実際の給食で使用できるような献立
- ◎ 米飯給食に合う主菜又は副菜
- ◎ 県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立



応募資格

静岡県の学校給食を実施している小中学校及び特別支援学校小中学部に在籍している児童生徒とその保護者（児童生徒のみの応募は不可）

審査方法・審査日及び場所

- ① 第1次審査（書類審査）7月19日（水）静岡教育委員会健康体育課
- ② 第2次審査（実技審査）8月18日（金）静岡が入礼アソールム静岡

校内締め切り 7月10日（月）

詳しくは、栄養士水野まで。ぜひ、親子で参加してみてください。

(別紙様式1) 親子でつくる学校給食メニューコンクール応募票

写真をはりつけてください（標題部分や「お願い」が消えてもかまいません）

～お願い～
親子でつくる学校給食メニューコンクールの第2次審査は、エネリア静岡ショールーム（静岡ガス）にて、親子で実技調理していただきます。
当日は、4人分の量を作ってください。過不足なく作っていただくために、「一人分の目安の量」をきちんと計算し、表に記入願います。

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----|----|--|
| (ふりがな) 学校名 | (〒 -) TEL(- -) | | | |
| 学校所在地 | FAX(- -) | | | |
| (ふりがな) 参加保護者氏名 | 続柄 | 学年 | 性別 | |
| (ふりがな) 児童生徒氏名 | | 年 | | |
| 現住所 | (〒 -) TEL(- -) | | | |
| 参加者の学年 | 小学 年生 ・ 中学 年生 | | | |
| メニューの名前 | | | | |
| 主に利用した地場産物 | | | | |
| 使用する材料 一人分の目安の量 | 作 り 方 | | | |
| メニューの紹介 | 経費(材料費)おおよそ 円 | | | |



| 日 | こんだて | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | おもにからだをつくる (あかのグループ) | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | エネルギー (kcal) カルシウム (mg) | |
|-----------------------|--|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|--|---|
| 5年生は、自然教室のため給食がありません。 | | | | | | |
| 10 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 626 359 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ふくめに | じゃがいも こんにゃく・さとう | | なまあげ とりにく | | たけのこ・にんじん・さやいんげん |
| | すましじる | やきふ | | | | たまねぎ・こまつな・にんじん えのきたけ |
| | うずらのたまご なっとう | さとう | | うずらのたまご なっとう・かつおぶし | |  |
| 5年生は、自然教室のため給食がありません。 | | | | | | |
| 11 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 607 304 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さけのマヨネーズやき にびたし | パンこ | マヨネーズ | さけ | | こまつな・キャベツ・とうもろこし |
| | ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・えのきたけ・にんじん パセリ |
| 5年生は、自然教室のため給食がありません。 | | | | | | |
| 12 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 608 320 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいものそぼろに みそしる | みしまばれいしょ でんぷん・さとう | あぶら | ぶたにく だいず とうふ・みそ あぶらあげ | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね えのきたけ・こまつな |
| |  | | | | | |
| 3年生は、校外学習のため給食がありません。 | | | | | | |
| 13 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 635 274 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とりにくのこうみやき | | | とりにく | | にんにく・ふるね |
| | なすとピーマンのあげにびたし | | ごまあぶら ごま・あぶら | | | なす・ピーマン・ふるね・にんにく |
| | みそしる のりつくだに | じゃがいも さとう・みずあめ でんぷん | | みそ | | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ のり |
| 6年生は、校外学習のため給食がありません。 | | | | | | |
| 14 (金) | エビピラフ | こめ・むぎ | オリーブオイル | エビ | たまねぎ・とうもろこし・にんじん グリーンピース・にんにく・パプリカ | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | 581 299 | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・パセリ |
| | かぼちゃのポタージュスープ | こむぎこ | バター | | | かぼちゃ・たまねぎ メロン |
| くだもの | | | | | | |
| 18 (火) | キムチチャーハン | こめ・むぎ さとう | あぶら | ぶたにく | はくさい・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご・にんにく・ふるね | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | 611 364 | |
| | ぎょうざ | こむぎこ・でんぷん こめこ | ラード・あぶら | ぶたにく | | キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね |
| | とりにくのカシューナッツいため | でんぷん | カシューナッツ ごまあぶら | とりにく | | たまねぎ・たけのこ・にんじん ピーマン・パプリカ |
| | もずくスープ | | | とうふ・かまぼこ | | たまねぎ・はねぎ |
| プルーンヨーグルト | | | もずく ヨーグルト かんでん | プルーン | | |
| 19 (水) | ソフトめん | ソフトめん | | | 611 338 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ミートソース | こむぎこ さとう | バター | ぶたにく | | たまねぎ・トマト・にんじん パセリ・ふるね・にんにく |
| | ビーンズサラダ | さとう | ごまあぶら | だいず | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし |
| 20 (木) | わかめごはん | こめ・むぎ・さとう | ごま | わかめ | 608 495 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきししゃも | | | かつおぶし | | |
| | きりぼしだいこんのもの | さとう | あぶら | あぶらあげ | | こんぶ |
| | つみれじる | | | いわしボール・とうふ | | ゆでぼしだいこん・にんじん さやいんげん たまねぎ・にんじん・ごぼう・はねぎ |
| 21 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 666 305 | |
| | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | | |
| | なつやさいかレー | じゃがいも カレールー | あぶら | ぶたにく | | かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく |
| | フルーツジュレ | さとう・みずあめ | | | | もも缶・みかん缶・パイナップル缶 アセロラ果汁・りんご果汁 |

◎ 11日(火)は、1年生保護者の方を対象とした試食会です。申込みをされた方は、ご参加ください。

◎ 12日(水)に使用する「みしまばれいしょ」は、三島市でとれる食材を知ってほしいとプレゼントしてくれます。

今月は、14回の予定です。