

予定こんだて表

7月:東小千谷中学校※ 都合により献立の一部を変更する場合があります。

月	火	水	木	金	
		こんだて名 ^{めい}	1 ・ソフトめん ・牛乳 ・夏野菜ミートソース ・切干サラダ ・メロン	2 ・スタミナどん (麦ごはん) ・牛乳 ・野菜春巻き ・パンサンスー ・アップルシャーベット	
			エネルギー・たん白質	917 kcal / 32.7 g	810 kcal / 29.7 g
			赤の食品(体・骨をつくる)	牛乳 チーズ 豚肉 ハム	牛乳 豚肉 かまぼこ くらげ ハム
			黄の食品(熱や力になる)	ソフトめん 油 小麦粉	ごはん 小麦粉 油 春雨 ごま
			緑の食品 (体の調子をととのえる)	玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト もやし ピーマン メロン きゅうり 切干大根	人参 玉ねぎ しめじ きくらげ ピーマン たけのこ きゅうり もやし ごぼう りんご
5 ・梅ごはん ・牛乳 ・和風いり豆腐 ・ごまソース ・おひたし ・みそ汁 ・七夕ゼリー	6 ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・ペンネラザニア ・大根サラダ ・春雨スープ	7 ・ごはん ・牛乳 ・夏野菜と車麩の揚げ煮 ・そくせき和え ・豆腐団子スープ	8 ・ゆで中華 ・牛乳 ・塩ラーメンスープ ・えびシューマイ (2個) ・ポテト中華和え ・ミニトマト(2個)	9 ・ごはん ・牛乳 ・さばのカレー焼き ・豆入りキンピラ ・健康豆汁	
793 kcal / 28.8 g	921 kcal / 37.6 g	792 kcal / 26.9 g	847 kcal / 36.9 g	760 kcal / 31.5 g	
牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 鰹節 ごはん ごま 車麩 えのき 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 梅干	牛乳 豆腐 焼豚 ツナ わかめ ハム 豚肉 チーズ パン 春雨 ごま 油 ペンネ 人参 玉ねぎ えのき もやし ねぎ 大根 きゅうり ピーマン トマト	牛乳 豆腐 へーコン 鶏肉 昆布 ごはん 白玉粉 油 人参 えのき ねぎ かぼちゃ いんげん 大根 キャベツ きゅうり	牛乳 いか 豚肉 なたと ハム くらげ えび ゆで中華 油 小麦粉 じゃが芋 アーモンド 人参 白菜 ねぎ もやし しめじ きゅうり トマト コーン	牛乳 生揚げ 大豆 さば さつま揚げ ごはん 油 ごま こんにやく えのき 人参 大根 かぼちゃ ごぼう いんげん	
12 ・ごはん ・牛乳 ・いかリングフライ(3個) ・茎わかめサラダ ・マーボー生揚げ ・ふりかけ	13 ・フルーツパン ・牛乳 ・タンドリーチキン ・カミカミナムル ・トマトと卵のスープ	14 ・ごはん ・牛乳 ・さけのコーンマヨ焼き ・きりざい ・みそけんちん汁	15 ・大麦めん ・牛乳 ・五目汁 ・大豆のかりかり揚げ ・きゅうりのピリカラ ・冷凍みかん	16 ・夏野菜カレー ・麦ごはん ・牛乳 ・福神漬け ・ごま酢和え	
853 kcal / 34.2 g	825 kcal / 40.1 g	834 kcal / 34.1 g	805 kcal / 31.8 g	853 kcal / 27.4 g	
牛乳 生揚げ 豚肉 いか わかめ ツナ ごはん 油 小麦粉 きゅうり キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 もやし ねぎ コーン	牛乳 ウインナー 卵 豆腐 チーズ 鶏肉 すりめ パン ごま トマト きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン	牛乳 鶏肉 豆腐 さけ 納豆 ごはん ごま マヨネーズ こんにやく 大根 人参 ましたけ ねぎ ピーマン 野菜漬 キャベツ	牛乳 大豆 片口いわし 油揚げ なたと 豚肉 うずら卵 大麦めん 油 ごま 人参 なめこ えのき ねぎ れんこん 大根 きゅうり みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ごはん 油 カレールー ごま かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす インゲン いんげん 小松菜 もやし コーン	
19 東小千谷中リクエスト 海の日 	20 ・米粉パン ・いちご&マーガリン ・牛乳 ・とりから揚げ(2個) ・のり酢和え ・卵スープ ・お米のタルト	21 ・わかめごはん ・牛乳 ・焼きししゃも(2個) ・ラーメンサラダ (個袋ごまドレッシング) ・みそワントン汁	22 ・ゆでうどん ・牛乳 ・きのこ汁 ・しのだ煮 ・ゴーヤチャンプル	23 ・ごはん ・牛乳 ・レバーとポテトの揚げ ・糸うりサラダ ・みそ汁 ・梅干	
	914 kcal / 45.3 g	852 kcal / 39.5 g	845 kcal / 38.9 g	759 kcal / 27.3 g	
	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵 ハム のり パン 小麦粉 油 人参 えのき なめこ チンゲン菜 玉ねぎ もやし ほうれん草	牛乳 わかめ ししゃも 卵 ハム なたと ごはん 小麦粉 油 人参 えのき ねぎ たけのこ もやし きゅうり	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 生揚げ 卵 鰹節 ゆでうどん 油 人参 えのき しめじ なめこ 玉ねぎ ゴーヤ もやし	牛乳 豚レバー 豆腐 わかめ ハム ごはん 油 じゃが芋 ごま 車麩 人参 いとうり えのき 玉ねぎ きゅうり	

給食のない日



小千谷中 6日(火) 全校なし
7日(水) 全校なし

千田中 6日(火) 全校なし

東小千谷中 13日(火) 2年なし
14日(水) 2年・3年なし
15日(木) 2年なし

片貝中 6日(火) 全校なし
7日(水) 全校なし
23日(金) 全校なし

給食 だより

7月



小千谷市学校給食センター

夏バテに勝つ!

暑い夏がやってきました。暑さを乗り切るにはまずは規則正しい生活から。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む食材を

ビタミンB1は夏バテから守り、スタミナをつけてくれます。



夏野菜をこんだてに!!

旬の夏野菜はビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれる食材なので、体にやさしく、おいしい食べ物です。



20日(火)

東小千谷中学校 リクエストメニューです!

1週間残量のなかった2年A組のみなさんが考えたメニューです。人気のから揚げとりのり酢和えが登場します。人気のデザートとなったお米のタルトを食べて、蒸し暑さに負けないように残り少なくなった1学期をのりきりましょう。

いつもとちがった風味を加えてみましょう!

カレー粉やキムチ味でピリカラに、梅、レモンやポン酢でさっぱりとかたくり粉でとろみをつけて、のどごしよくなどちょっとした工夫で食べやすくなります。

千田中1年生・給食訪問



1年B組の配膳の様子



6月25日のメニューです。

残食がないと、疲れも吹き飛びます! 調理員より



お見事! 千田中1年生 残食ゼロ!

千田中の1年生は、ほぼ毎日残量がゼロです。(3年生も同じく残量ゼロです!) 配膳もとてもテキパキとこなし、パンの日には4分で盛り付けを終了した日があったとのこと。食べる時間を確保し、自分の食べられる量を選んでいました。おかわりも男子だけでなく女子も積極的にしていて、楽しい雰囲気の中で食べていました。