



7月こんだて表



令和6年7月号
中学校
日野町教育委員会

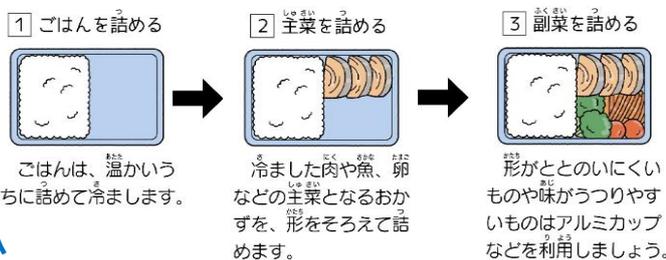
日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1月	牛乳	アミノご飯 きゅうりの昆布あえ 豚汁	ビワマス 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	米		にんじん しいたけ びわ湖の日 きゅうり キャベツ 白菜 ごぼう こんにゃく 大根 にんじん ねぎ
2火	牛乳	素ご飯 イワシフライ もやしときゅうりのごま和え キャベツのみぞ汁	イワシフライ 豆腐 油あげ みそ	牛乳	米 大麦 じゃがいも	油 ごま	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
3水	牛乳	ご飯 タンダーチキン コーンスローサラダ ワカメのスープ	とり肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	米	ドレッシング ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロccoli たまねぎ しめじ にんじん
4木	牛乳	ソフめん 肉みそ コーンしゅうまい 味付けきゅうり	豚肉 大豆 みそ コーンしゅうまい	牛乳	ソフトめん レンズ豆 砂糖	てんぷん ごま油	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり
5金	牛乳	ご飯 星型コロッケ オクラのごま和え どうめん汁 クレープ	とり肉 かまぼこ	牛乳	米 コロッケ そうめん クレープ	油 ごま	オクラ にんじん たまねぎ ねぎ
8月	牛乳	素ご飯 さばの塩焼き きゅうりのゆかり和え かき玉汁	さば 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	米 大麦 でんぷん	油	しょうが きゅうり 赤しそ たまねぎ にんじん チンゲンサイ
9火	牛乳	コッパン ポークビーンズ スパゲティサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	パン じゃがいも スパゲティ	ハヤシルウ オリーブ油 オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー レモン
10水	牛乳	素ご飯 麻婆なす 中華サラダ	豚肉 みそ	牛乳	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん
11木	牛乳	五目チャーハン 揚げぎょうざ キムチスープ	卵 ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	米	油 ごま油	にんじん たけのこ しいたけ キムチ たまねぎ 白菜 もやし ねぎ
12金	牛乳	素ご飯 高野豆腐の煮物 ごまつなのひじき和え	高野豆腐 とり肉	牛乳	米 大麦 砂糖		にんじん さやいんげん しいたけ たまねぎ こんにゃく ごまつな キャベツ
16火	牛乳	コッパン さけのムニエル ラタトゥイユ グリーンピースのクリームスープ	さけ 豆乳	牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 ホワイトルウ	オリンピック開催国めぐり フランス(パリ) スッキーニ なす たまねぎ にんじん ビーマン トマト にんにく グリーンピース たまねぎ
17水	牛乳	素ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	米 大麦 マカロニ	油 カレールウ エッグケアマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー とうもろこし
18木	牛乳	中華めん みぞラーメン汁 サーターアンダギー ゆで枝豆	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳	中華めん ホットケーキミックス 黒砂糖	油	とうもろこし ねぎ たまねぎ もやし キャベツ にんじん 枝豆

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
 お問い合わせ：7月分の給食費の口座振替日は、7月31日(水)です。7月分の再振替日は8月15日(木)です。口座残高の確認をお願いします。
 なお、9月分より、給食費は先払いとさせていただきます。そのため、9月分の給食費の口座振替日は、9月2日(月)です。

夏休みに挑戦!

基本の弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場のお弁当づくりは、特に衛生面に気を付けましょう。



夏休み 協力し合おう! 家庭の仕事

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするさまざまなものがあります。家族の一員として協力しあうためにも、生活を振り返り、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

