

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう！



7月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：794cal たんぱく質：31.6g 脂質：26.6g カルシウム：399mg 鉄：5.4mg ビタミンC：40mg 食塩：3.1g 食物繊維：6.5g	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆米麺 ☆じゃが芋 ☆玉ねぎ ・豆腐 ・のり ・パプリカ・笹かま ・チンゲンサイ 給食で使用する 今月の旬の食品 ・きゅうり・ピーマン ・パプリカ・トマト		食事の前に ていねいに 手を洗おう！ ハンカチを忘れずに！	夏季休業前の給食最終日は、7月17日（木）です。給食当番は、忘れずに給食着を持ち帰りましょう。給食着は、洗濯をして三者面談期間中に持参し、担任に渡してください。
「七夕とほ」 七夕とは7月7日の夜、天の川に隔てられた彦星と織り姫が年に1度だけ会うという年中行事で、五節句の1つです。給食では、7月7日に七夕行事食を予定しています。	1 7月お誕生日献立 アメリカンドッグ NEW! ポパイ風サラダ スパゲティナポリタン ヨーグルト（Fe葉酸強化） 給食に屋台でおなじみの大きなアメリカンドッグが初登場します。	2 ごはん 国産鯖の塩焼き ひじきの五目煮 ひきなのみそ汁 副菜ひじきの煮物に、鶏ひき肉と枝豆を加え彩りと栄養価をアップします。	3 ココアパン ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト イタリアンスープ ミルメークいちご 2年生は、職場体験活動期間のため給食なしです。	4 ごはん 焼き目餃子 メンマの変わりり マーボー豆腐
七夕給食 わかめごはん 星のコロッケ スタミナ五目豆 天の川汁 セタゼリー	8 米粉パン たら香の香草パン粉焼き ペンネと鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ ベビーチーズ	9 ごはん パリッと春巻き チャプチェ NEW! 玉米湯（ユイミータン） ユイミータンは、中華風コーンスープです。材料は、とうもろこしと卵・鶏ひき肉・玉ねぎ他です。	10 バターロール オムレツ グリーンサラダ クラムチャウダー クラムチャウダーは、2枚貝を使ったアメリカのニューイングランドが発祥のスープです。	11 ごはん NEW! さんまのピリ辛蒲揚げ カラフルおひたし わかめと豆腐のみそ汁 さんまのピリ辛蒲揚げは、ごはんのにせて食べるのがおすすめです。
898/30.3/23.5/3.0	720/40.1/24.9/3.8	827/30.7/23.2/2.2	755/28.5/34.5/4.0	773/30.0/24.0/4.0
14 ごはん ガパオライスの具 春雨スープ フルーツポンチ ガパオライスは、タイの国民食で鶏肉のバジル炒めです。食べやすいようにアレンジして提供します。	15 ミルクパン ささかまのピザマヨネーズ焼き せん切りサラダ NEW! スペシャル野菜スープ 暑さに負けずに元気に過ごせるように具だくさんのスープです。	16 ごはん ポークたっぷりカレー アメリカンサラダ NEW! シークワサーゼリー デザートは、鉄分が強化された沖縄産のシークワサーの酸味	17 ミニチーズパン ジャージャー米麺 ニラまんじゅう 冷凍みかん ジャージャー米麺は、お椀で提供します。野菜と麺に肉みそをかけて混ぜながら食べて下さい。	18 お弁当の日 夏休み中も毎日1本は牛乳を飲みましょう！
809/29.9/19.8/2.5	744/31.7/31.8/3.7	876/29.8/26.1/3.1	737/29.0/26.3/2.7	

※基本的に、牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。

食品ロス削減ウィークを実施します！

昨年度から実施している「北中食品ロス削減ウィーク」ですが、今年度も実施します。今年のテーマは、残食を減らそうです。苦手なものも一口多く食べましょう。

期間は、7月6日（月）～10日（金）の5日間です。残食を減らすことも食品ロスにつながります

北中生にとって食品ロスについて考えるきっかけになればと思います。

