

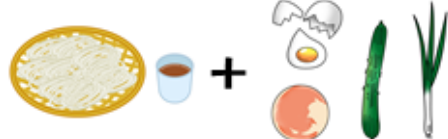
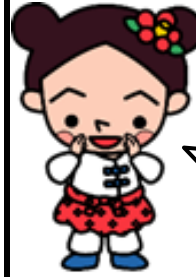



令和4年度 7月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<h2 style="text-align: center;">夏を元気に過ごすための食生活</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1日3食必ず食べましょう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>冷たいものの取り過ぎに気を付けましょう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ごはんや麺だけでなくいろいろな食べ物を組み合わせましょう</p> </div> </div>				<p>1</p> <p>麦ご飯 家常豆腐 焼き餃子 枝豆</p> <p style="text-align: right;">【鉄人献立】</p>
4	5	6	7	8
麦ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 切干大根の煮付け 冷凍洋梨	麦ご飯 韓国風肉じゃが さばの塩焼き オクラとわかめのサラダ	ワンローフパン レンズ豆のカレー風味スープ 揚げラビオリ ラタトゥイユ 一食ソフトチーズ (代)一食いちごミックスジャム	麦ご飯 天の川汁 いわしの梅煮 なすの香味だれ 七夕ゼリー	麦ご飯 フォーガー チャーズオー ラウムン・サオ・トイ (アーモンド入り空芯菜の炒め物)
11	12	13	14	15
麦ご飯 もずくのみそ汁 鶏の照煮 ピーマンのじゃこ和え 【和食の日】	チキンピラフ きびなごカリカリフライ アスパラガスと赤玉ねぎのサラダ ファイバーヨーグルト (代)ももゼリー 【地場産献立】 【グリーンアスパラガス】	胚芽食パン スパゲッティシシリアン ほうれん草オムレツ レモンサラダ 【ファイバー献立】	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 かつおフライ ゆかり和え	夏野菜カレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツミックス
18	19	20	<div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>朝ごはんを 毎日食べよう</p> <p>毎月19日は食育の日</p> </div> </div>	
海の日 	しそ麦ご飯 冬瓜と肉団子のスープ レバー入り酢鶏 オレンジ	ワンローフパン コーンポタージュ 豚肉のマリネ 粉ふき芋		

鉄人献立・・・枝豆には鉄分が豊富に含まれています。

行事食・・・7月7日の七夕にちなんで、「天の川汁」と「七夕ゼリー」をとりいれています。

世界の料理・・・ベトナムの料理です。「フォーガー」は鶏がら出汁のライスヌードル(お米の麺料理)です。チャーズオーは揚げ春巻きです。ラウムン・サオ・トイはアーモンド入り空芯菜の炒め物です。

和食の日・・・日本には四季があるため、季節によってさまざまな食材があります。その旬の食材を料理に使うことは、和食の特徴の一つです。この日は、ピーマンを使った料理を取り入れています。

地場産献立・・・筑紫野市でとれたグリーンアスパラガスを使う予定です。

ファイバー献立・・・胚芽には食物繊維が豊富に含まれています。

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和4年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466