

令和2年度 7月分献立表 (小学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
|  <p>食について考えよう！毎月19日は食育の日</p> <p>野菜をもっと食べよう！</p> <p>Q 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか？</p> <p>A 大人も子どもも手のひらサイズのお皿5皿分の野菜を目標に食べましょう！</p>  <p>手を使って確認♪</p>  | | <p>1</p> <p>ワンローフパン レヴィシヤスープ スズカキア タラモサラダ</p> <p>【世界の料理:ギリシャ】</p> | <p>2</p> <p>麦ご飯 けんちん汁 鮭の塩焼き 野菜のいろどり炒め</p> | <p>3</p> <p>夏野菜カレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト</p> |
| <p>6</p> <p>麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 千草焼(玉子焼き) もやしの酢の物 一食しそひじき</p> | <p>7</p> <p>しそ麦ご飯 天の川汁 あじの塩焼き なすの香味だれ 七夕ゼリー</p> <p>【行事食:七夕】</p> | <p>8</p> <p>ワンローフパン 野菜スープ レンズ豆のケチャップ煮 パプリカサラダ</p> | <p>9</p> <p>麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ピーマンのじゃこ和え</p> <p>【和食の日】</p> | <p>10</p> <p>チキンピラフ カレイフライ 大豆のサラダ 冷凍パイ</p> |
| <p>13</p> <p>麦ご飯 肉じゃが いわしの梅煮 ブロッコリーのごま和え</p> <p>【鉄人献立】</p> | <p>14</p> <p>麦ご飯 つみれ汁 鶏の和風レモンソース煮 オクラとわかめのサラダ 豆乳プリン</p> | <p>15</p> <p>ぶどう食パン スパゲッティシシリアン 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</p> <p>【地場産献立】 【アスパラガス 赤玉ねぎ】</p> | <p>16</p> <p>あさり入り中華丼(麦ご飯) 中華炒め カトルりんご</p> | <p>17</p> <p>麦ご飯 みそ汁 ハンバーグ野菜ソース コーンソテー</p> |
| <p>20</p> <p>わかめ麦ご飯 きつねうどん (うどん 油揚げ) にんじんとツナの炒め物</p> | <p>21</p> <p>麦ご飯 麻婆豆腐 揚げ餃子 春雨の酢の物</p> | <p>22</p> <p>ワンローフパン レンズ豆のカレースープ ウインナー コールスロー 洋梨コンポート</p> | <p>23</p> <p>海の日</p>  | <p>24</p> <p>スポーツの日</p>  |
| <p>27</p> <p>麦ご飯 春雨スープ レバーとさつま芋の揚げ煮 アスパラガスの酢の物 一食お魚ふりかけ</p> | <p>28</p> <p>麦ご飯 わかめ汁 鯖のごまソースかけ 小松菜の和え物</p> | <p>29</p> <p>胚芽食パン 豆乳チャウダー 鶏と大豆のケチャップ煮 グリーンサラダ</p> <p>【ファイバー献立】</p> | <p>30</p> <p>麦ご飯 野菜たっぷりみそ汁 いわしの甘露煮 切干大根の煮物</p> | <p>31</p> <p>チキンカレー(麦ご飯) はりはり漬け フルーツミックス</p> |

☆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2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。

☆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、同じ製造工場に※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。

TEL 092-923-6466

世界の料理……ギリシャの料理です。「レヴィシヤスープ」は、ひよこ豆のスープ、「スズカキア」は、ミートボール、「タラモサラダ」は、タラコの入ったじゃがいものサラダです。

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。

和食の日……日本には四季があるため、季節によって様々な食材があります。その旬の食材を料理に使うことは和食の特徴の1つです。この日は、ピーマンを使った料理をとりいれています。

鉄人献立……いわしには鉄がたくさん含まれています。

地場産献立……「アスパラガスと赤玉ねぎのサラダ」に使うアスパラガスと赤玉ねぎは、筑紫野市でとれたものを使う予定です。

ファイバー献立……小麦の「胚芽」には食物繊維がたくさん含まれています。