

# 7月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  <p>たまねぎ      じゃがいも      ぶたにく</p>		<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>	<table border="1"> <tr> <th>一食あたりの平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>666Kcal</td> <td>814Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.6g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.5g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	666Kcal	814Kcal	たんぱく質	25.6g	30.8g	脂質	20.4g	23.5g	<p>1 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご とりささみの和え物 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	666Kcal	814Kcal															
たんぱく質	25.6g	30.8g															
脂質	20.4g	23.5g															
赤			～おもに体をつくる食べもの	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳													
緑			～おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ 白菜 きゅうり													
黄			～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん パン粉 砂糖 ごま油													
	<p>4 ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ ジョア</p>	<p>5 わかめうどん 信田煮 アーモンドフィッシュ 牛乳</p>	<p>6 ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳</p>	<p>7 ミルクパン ミネストローネ えびカツレツ フルーツドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>8 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご ちくわのごま和え 牛乳</p>												
赤	卵 油揚げ とり肉 牛乳	とり肉 わかめ ひじき 魚のすり身 卵 油揚げ 小魚 牛乳	卵 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ベーコン えび 魚のすり身 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 もずく ちくわ 牛乳												
緑	きゅうり 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 長ネギ おくら	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし キャベツ にもやし きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ みかん きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく たけのこ しいたけ もやし 水菜												
黄	ごはん そうめん 砂糖 でん粉 小麦粉 米油	うどん 砂糖 春雨 アーモンド ごま	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 パン粉 オレンジジュース オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま												
	<p>11 五目ごはん じゃがいものみそ汁 焼き春巻き 牛乳</p>	<p>12 焼きそば 中華スープ チーズはんぺんフライ 牛乳</p>	<p>13 ごはん 根菜のみそ汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>14 ブランパン 豆シチュー ほうれん草オムレツ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>15 中華丼 ピリカラきゅうり レモンゼリー 牛乳</p>												
赤	とり肉 ひじき 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 はんぺん チーズ 牛乳	油揚げ みそ さば ちくわ 牛乳	ウインナー 大豆 青大豆 卵 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳												
緑	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ なめこ 長ネギ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ にもやし 長ネギ 干しいたけ	大根 人参 ごぼう 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	人参 玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり												
黄	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん さつまいも 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 手亡 金時 小麦粉 バター イタリアンドレッシング	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー												
	<p>18 海の日 </p>	<p>19 スパゲッティナポリタン ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>20 ごはん なめこのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳</p>	<p>21 コッペパン コンソメスープ 肉だんごケチャップ味 ラーメンサラダ 牛乳</p>	<p>22 チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳</p>												
赤	ウインナー ハム チーズ 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり												
黄	スパゲッティ バター 米油 砂糖 オリーブオイル	スパゲッティ バター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉	パン パン粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 オリーブオイル												

## 今月の食育目標

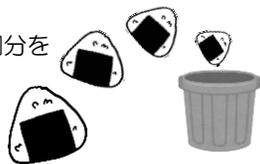
## 食品ロスについて知ろう

### 「食品ロス」

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。

日本では1年間に約570万トンもの食べ物捨てられています。

これは一人当たり毎日おにぎり1個分を捨てていることとなります。



### 給食時間にできること

- 盛り残さない  
…汁物は底までよくかき混ぜましょう。  
ごはんやおかずは目安をつけると配りやすくなります。
- 食べ残さない  
…好き嫌いなしで残さず食べましょう。
- 苦手なものにも挑戦する  
…一口だけでも食べてみましょう。

