



7月給食だより

毎月19日は、「食育の日」
家庭でも「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしましょう。

令和2年7月 輪之内町学校給食センター
TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます
(kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょうねんじゅん 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1	すい 水 むぎ 麦ごはん	や 焼きハンバーグおろしソースかけ	こまつな キャベツと小松菜のアーモンドあえ	ぐ 具だくさんみそ汁	さんしよくはな 三色花ゼリー	683 797
2	もく 木 めんこく ソフト麺肉みそソースかけ(ソフト麺・肉みそソース)	めんこく ゆでとうもろこし	だいこん 大根サラダ(かんきつドレッシング)		692 846	
3	きん 金 しそごはん	はちみつローストチキン	とうふ じゃがいものきんぴら	豆腐ともずくのスープ	619 716	
6	げつ 月 ちらしずし(一食ぎざみのり)	ほしがた 星形コロッケ	あまがわじり もやしのごまあえ	あまがわじり 天の川汁	たなばた 七夕ゼリー	661 746
7	か 火 レーズンパン	なすのミートグラタン	えだまめ	やさい 野菜スープ	673 817	
8	すい 水 むぎ 麦ごはん	さけのピリから焼き	さっぱりきんぴら	かぼちゃのみそ汁	638 738	
9	もく 木 まる 丸パン	フィッシュポーション(ノンエッグタルタルソース)	キャベツのソテー	たまご トマトと卵のスープ	609 726	
10	きん 金 むぎ 麦ごはん	ささみの南蛮漬け	キャベツとほうれん草のおかかあえ	たまふのすまし汁	れいとう 冷凍パイ	621 714
13	げつ 月 ビビンバ(麦ごはん・切り干し大根と豚肉の炒め物・ナムル)	ワンタンスープ		フルーツ杏仁デザート	644 734	
14	か 火 こめこしよく 米粉食パン(りんごジャム)	とりにく 鶏肉のトマトチーズ焼き	ささげのサラダ(香りごまドレッシング)	ABCスープ	689 815	
15	すい 水 むぎ 麦ごはん	さかな 魚のマヨネーズ焼き	ひじきの五目煮	とうがん汁	638 737	
16	もく 木 しょうゆラーメン(一食中華麺・しょうゆラーメンの汁)	あげぎょうざ(小2中3)	チンゲンサイのごまあえ		609 751	
17	きん 金 むぎ 麦ごはん	さばの香り焼き	にく 肉じゃが	とうふ 豆腐とほうれん草のすまし汁	696 807	
20	げつ 月 なつやさい 夏野菜カレー(麦ごはん・夏野菜カレー)	プレーンオムレツ	かいそう 海藻サラダ(青じそドレッシング)		684 808	
21	か 火 むぎ 麦ごはん	あじのマリネ	きぼだいこん 切り干し大根のごまあえ	かみなり汁	メロン	678 783
22	すい 水 むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のからあげ(ねぎソースかけ)	こまつな もやしと小松菜のおかかあえ	あ 合わせみそ汁	638 738	
27	げつ 月 カレーピラフ	いかフリッター	ごぼうのサラダ	なつやさい 夏野菜のスープ	615 711	
28	か 火 くろ 黒パン	とりにく 鶏肉のレモン漬け(2)	こんにやく こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)	かぼちゃのクリームスープ	712 868	
29	すい 水 むぎ 麦ごはん	ししやものいそべあげ(2)	こまつな キャベツと小松菜の煮びたし	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	ミルクプリン	669 761
30	もく 木 むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げの肉みそ焼き	もやしのいそあえ	なつ 夏けんちん汁	627 730	
31	きん 金 むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼きおろしソースかけ	チンゲンサイのアーモンドあえ	なすのみそ汁	フローズンヨーグルト	717 850

わのうちょう
輪之内町産



たなばた
七夕献立



しよくい
食育の日メニュー



※歯のマークのついた料理は、よくかんで食べましょう。

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。野菜からもしっかりと水分補給しましょう。

◆今月の岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



◆今月の魚(さかな)◆

- 8(水)さけ
- 9(木)ホキ
- 15(水)ホキ
- 17(金)さば
- 21(火)あじ
- 27(月)いか
- 29(水)ししやも

