

2021年

# こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

## 7月



モリモリキング

今月の食育標語 優秀賞

### 行きわたれ ぼくの体に やさいパワー

学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可見市、JA中央会から一部補助を受けています。

※都合により献立を変更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配送  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ

1日(木)

◎はるさめサラダ  
◎ももゼリー

ちゅうかピラフ あげぎょうざ

2日(金)

じゃがいものにも

サワラのうめりやき

むぎごはん ゆばいりすましる

《今月のモリモリキング》

- ◆可見市でとれた菜「あさひの夢」
- 1日(木) 中華ピラフ
- 12日(月) チキンライス
- ◆可见市でとれた大豆で作った「みそ」
- 6日(火) とり団子汁
- ◆可见市でとれた「大豆」
- 9日(金) 可见っこ大豆

7月のおすすめ野菜料理

「ズッキーニ」

15日 夏野菜のミネストローネ

ズッキーニは、カリウムが多い野菜です。夏は、汗と一緒にカリウムが失われてしまうので、カリウムの補給におすすめの野菜です。

5日(月)

◎かいそうサラダ

イカとポテトのケチャップがらめ

コッパン とうにゅうコンスープ

6日(火)

◎キャベツのいそがあえ

ゆめいとうみかん

アユのこめこあげ

むぎごはん とりだんごじる

7日(水)

つぼづけあえ

◎たなばたゼリー

クラスでゆかりをまぜよう。

とりにくのおこうじやき

ゆかりむぎごはん たなばたじる

七夕献立

8日(木)

◎ごぼうサラダ

パックうどん

カレーうどんのしる

ポテトコロッケ

歯の日献立

9日(金)

きりぼしだいこんのうまに

可见っこだいず(はちみつあじ)

サバのごまだれかけ

むぎごはん なすのみそしる

12日(月)

◎キャベツサラダ

◎フロースンヨーグルト

チキンライス

サーモンのレモンペッパーやき

13日(火)

ゆでえだまめ

◎みかんゼリー

とりにくのてりやき

むぎごはん しろみそしる

14日(水)

きんぴらごぼう

ぶたにくのこうみソース

むぎごはん とうがんじる

15日(木)

◎にんじんサラダ

いちごジャム

ホキのレモンあじ

しょくパン

なつやさいのミネストローネ

野菜の日献立

16日(金)

ぶただんのぐ

◎すいか

かぼちゃのてんぷら

むぎごはん ごもくやさいじる

19日(月)

◎だいこんサラダ

ぶたにくのマーレードソース

くろコッパン

ようふうわかめスープ

20日(火)

フルーツあえ

なつやさいカレーライス

ひじきポテト

しばらくは、給食もお別れです。夏休みもお昼ご飯をしっかり食べてくださいね。また、元気に会いましょう。



8月30日(月)

◎シャキシャキサラダ

ウイナーのトマトソース

コッパン

キャベツスープ

8月31日(火)

◎かいそうサラダ

なつやさいカレーライス

ミナモかぼちゃコロッケ

野菜の日献立

献立は可见市のホームページにのせています。

## しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

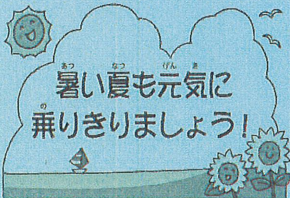
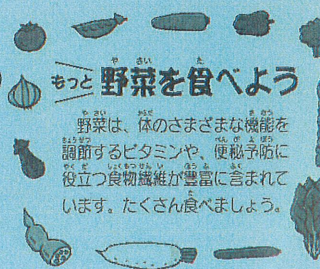
黄(エネルギーになる) 赤(体をつくる) 緑(体の調子をよくする)



3つの食べ物をそろえよう!

### もつと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に乗りきりましょう!

令和3年7.8月 給食予定献立表

可児市学校給食センター

Main table containing 15 columns of food items and their quantities for each day from Monday to Friday. Includes a summary row at the bottom with kcal values and day names like '七夕献立' and '菌の日'.

加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問い合わせください。

Table with 4 columns showing food items and quantities for specific dates: 16日(金), 19日(月), 20日(火), 8月30日(月), and 8月31日(火). Includes a summary row at the bottom with kcal values and '野菜の日'.

※1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。