



7月 給食だより



2023年

朝日町立朝日中学校

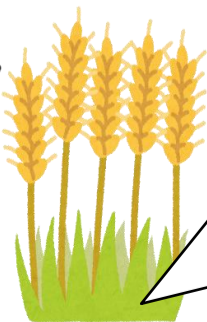
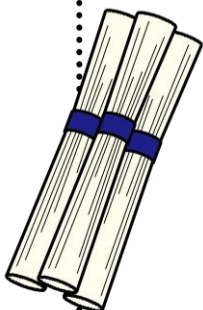
日	曜	よてい にん だて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるもとになる)		緑 (おもに体の調子を整えるもとになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
3	月	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のポテトフレーク焼き かぼちゃのごま和え 豆腐としめじのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	しめじ	米、じゃがいも こんにやく 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
4	火	小型 パン 牛乳	マーボーめん もやし中華和え	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが、にんにく、干しいたけ たけのこ、もやし、コーン	小型パン 焼きそばめん 砂糖、片栗粉	米油 ごま油 白ごま
5	水	ごはん (富富富) 牛乳	なすのミートグラタン カラフルゆで野菜 コンソメスープ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく、たまねぎ、なす 新川きゅうり 、キャベツ しめじ、はくさい、もやし、コーン	米、マカロニ	米油
6	木	ごはん (富富富) 牛乳	ぎよろつけ れんこんとひじきのごまネーズサラダ なめこ汁	すりみ、おから 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼう しょうが、 新川きゅうり 、ねぎ れんこん、えだまめ、なめこ	米、じゃがいも パン粉	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま、米油
7	金	★ ★ ★ 七 夕 献 立 ★ ★ ★							
		ごはん (富富富) 牛乳	星のハンバーグ 短冊サラダ、冷やし麦とろめん 七夕デザート	豚肉、鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん、 新川きゅうり えだまめ、たまねぎ、こねぎ 干しいたけ、しょうが、にんにく	米、 麦とろめん 砂糖、ゼリー	米油
10	月	ごはん (富富富) 牛乳	チーズ入り厚焼き卵 ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲンサイのスープ	卵、豚肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ ごぼう	米、こんにやく 砂糖	米油
11	火	米粉パン 牛乳	エビカツ 菜果サラダ ポークビーンズ	えび、豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマトピューレ	キャベツ、 新川きゅうり みかん、干しぶどう、たまねぎ	米粉パン、砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	米油
12	水	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のレモンソースがけ 野菜のカレー炒め 夏のすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ピーマン オクラ	レモン、キャベツ、もやし みょうが、えのき	米、片栗粉 砂糖	米油
13	木	ごはん (富富富) 牛乳	チンジャオロースー 焼きギョーザ 卵とトマトのスープ	豚肉、鶏肉 卵	牛乳	にんじん、にら ピーマン、トマト パプリカ	しょうが、干しいたけ たけのこ、もやし、たまねぎ キャベツ	米、片栗粉 小麦粉	米油 ごま油
14	金	ごはん (富富富) 牛乳	魚のピザ焼き 大豆入り海藻サラダ 冬瓜のスープ	赤魚、 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ、キャベツ、とうがん コーン	米、こんにやく 砂糖	ごま油
17	月	🇯🇵 * * * 海 の 日 * * *							
18	火	小型パン 牛乳	豆乳クリームスパゲッティ コンソメスープ シューアイス	ベーコン 鶏肉、豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく、たまねぎ、しめじ コーン、キャベツ、もやし	小型パン、片栗粉 スパゲッティ シューアイス	米油
19	水	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン 干 の 日 ♪ ♪							
		ごはん (富富富) 牛乳	大豆入りハンバーグ 柿酢しょうゆ和え かぼちゃのみそ汁	豚肉、 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、 新川きゅうり コーン	米、パン粉 砂糖 柿酢しょうゆ	米油 白ごま
20	木	♪ ♪ ♪ リ ク エ ス ト 給 食 ♪ ♪ ♪							
21	金	ごはん (富富富) 牛乳	夏野菜のキーマカレー ツナサラダ すいか	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん パプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす ズッキーニ、コーン、えだまめ 新川きゅうり 、キャベツ、すいか	米、砂糖	米油 ごま油

※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

麦とろめんのプレゼント、ありがとうございます！

朝日町横水のサンライス青木さんより、朝日町の学校給食に麦とろめん20kgを寄贈(プレゼント)していただきました。麦とろめんとは、大麦、小麦、山芋が原材料の乾めん、サンライス青木さんが生産された朝日町産の大麦が使用されています。7月7日の給食に登場するので、楽しみにしててください♪



大麦の栄養

大麦は食物繊維という栄養が豊富で、水に溶けやすく水に溶けるとゼリー状になる水溶性食物繊維と、水に溶けにくくお腹でふくらむ不溶性食物繊維の2種類の食物繊維がバランスよく含まれているのが特徴です。便秘解消をはじめ、生活習慣病予防など様々な効果があります。