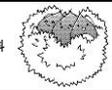


★今月の目標【 栄養バランスのよい食事をしよう！ 】

行事等	日・曜日	こんだて 	アレルギー原食物質特定7品目		あか				みどり				き		調味料 	栄養価			
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚	鶏卵	豚肉	牛肉	野菜	果物	穀類	油脂		食塩	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	
			小豆	そば	乳	豆	魚	卵	肉	肉	野菜	果物	穀類	油脂		食塩	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	
火	1	しょくパン																	
		ぎゅうにゅう																	
		ミートグラタン																	
		キャベツとコーンのいためもの																	
水	2	いちごジャム																	
		ごはん																	
		ぎゅうにゅう																	
		やきおぎ																	
木	3	いかにちぢみ																	
		ナムル																	
		くきわかめのスープ																	
		キムタクごはん																	
金	4	うどん																	
		カレーなんばん																	
		ごぼうサラダ																	
		スイートポテト																	
7月	7	うきしま中2年生Sさんが考えた【健康によい和食給食】です。 1学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食の献立を考えてくれました。																	
		ごはん																	
		ぎゅうにゅう																	
		さばのカレーあげ																	
火	8	ぎゅうにゅう																	
		ポトフ																	
		ポイルドサラダ																	
		ごはん																	
水	9	いわしのうめ																	
		ひじきのもの																	
		はくさいのみそしる																	
		ごはん																	
木	10	とりにくのおこしからあげ																	
		ごまあえ																	
		じゃがいもとわかめのみそしる																	
		ごはん																	
金	11	ぎゅうにゅう																	
		チンジャオロース																	
		たまごとコーンのスープ																	
		チーズ																	
火	15	うさぎがたハンバーグ																	
		さつまいものマヨネーズサラダ																	
		ラビオリスープ																	
		ごはん																	
水	16	いも																	
		のりりいつやきたまご																	
		キャベツとこまつなのいためもの																	
		【浮島中のみ】アーモンドごさかな																	

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

