



2024年 7月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金	
こんだて	*7月の予定*				日にち 基準 副菜 主菜 しゅうく 汁物 小 kcal 中 kcal 小 g 中 g 家庭で補ってほしい食品 赤: 体を成長させるものになる食品 緑: 体の調子を整える食品 黄: 体を動かすエネルギーになる食品	
	小学校					*中学校*
	4日 葛巻小6年なし					1日 西中なし
	5日 葛巻小6年なし 1年試食会					4日 見附中2年・西中1・3年なし
	8日 第二小なし					5日 見附中2年なし
	11日 名木野小5年生給食なし					22日 見附中 給食最終日
	19日 第二小なし 上北谷小1・2年なし					24日 南中・今町中・西中 給食最終日
	特別支援学校					
	新潟小 給食最終日					5日 高等部1年なし
	22日 見附小・葛巻小 給食最終日					19日 小学部4・5年生なし
エネルギー	22日 第二小・名木野小・今町小 給食最終日				23日 給食最終日	
塩分	23日 第二小・名木野小・今町小 給食最終日					
補ってほしい食品	24日 田井小・上北谷小 給食最終日					
あか						
みどり						
きいろ						

こんだて	1	2	3	4	5
こんだて	はんげしょうこんだて ばいにく 梅肉あえ たこメンチかつ 	こんだて パンサンスー さばの塩こうじ焼き さくらんぼゼリー 	パンにはさむとおいしいです。 キャベツソテー ウインナー 中学のみ: アーモンド小魚 	コーンおひたし いかとアスパラの彩り揚げ 	こんぶあ きゅうりの昆布和え 肉団子の甘酢あん2個
エネルギー	618 kcal	725 kcal	610 kcal	781 kcal	599 kcal
塩分	2.1 g	2.4 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g
補ってほしい食品	肉類	大豆製品	魚介類	くだもの	大豆製品
あか	牛乳 すけそう鱈 たこ かつお節 厚揚げ わかめ みそ	牛乳 さば 豚肉	牛乳 豚肉 鶏肉 中学: 片口いわし	牛乳 いか かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	牛乳 昆布 豚肉 たまご
みどり	もやし きゅうり にんじん 梅 しめじ ねぎ キャベツ	にんじん ごぼう きゅうり もやし 切干大根 しいたけ きぬさや	キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	アスパラガス にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが ねぎ もやし コーン しめじ	きゅうり えだ豆 キャベツ 赤しそ いんげん ごぼう なす 玉ねぎ にんじん しいたけ
きいろ	米 油 砂糖 ジャが芋 片栗粉	米 春雨 砂糖 ごま油 麩 さくらんぼゼリー	米粉パン 砂糖 油 ルウ 米粉 ラード 中学: アーモンド ごま	米 片栗粉 ジャが芋 油 砂糖	米 ごま ジャが芋 油 砂糖 米パン粉 米粉
こんだて	8	9	10	11	12
こんだて	すいか カレーポテトビーンズ 中華めん ちゃんぽん めんスープ 	ごまびたし いわしの土佐煮 ごはん サマー ちゃんご鍋 	小学校セレクト給食 セレクトデザート 中学校・特別支援学校: ミルクデザート ツナ そぼろ丼 夏野菜の豚汁 	彩りマリネ 枝豆しゅうまい2個 ごはん みそ 肉じゃが 	7・13水害から20年 切干大根サラダ ぶっかけフライ のり(自分で作るおにぎり) わかめ ワンタン ごはん スープ
エネルギー	669 kcal	820 kcal	597 kcal	707 kcal	590 kcal
塩分	2.7 g	3.4 g	2.1 g	2.7 g	1.9 g
補ってほしい食品	卵類	いも類	種類類	くだもの	大豆製品
あか	牛乳 豚肉 いか なたと大豆	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり 豚肉
みどり	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ すいか	小松菜 にんじん ゆうごう もやし にんにく しょうが トマト 玉ねぎ なら ねぎ	にんじん 玉ねぎ えだ豆 ゆうごう しょうが にんにく なす おくら ねぎ	アスパラガス キャベツ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン えだ豆 玉ねぎ しいたけ いんげん	きゅうり もやし 切干大根 なら ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たけのこ
きいろ	中華麺 油 ジャが芋 砂糖 片栗粉	米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	米 大豆 油 砂糖 ジャが芋 小学: セレクトデザート	米 オリーブ油 砂糖 油 ジャが芋 片栗粉	米 小麦粉 砂糖 片栗粉

7月のお米は 田井小学校区産 にじのきらめきです。
 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。

★★セレクトデザートを行います★★
 小学校は10日(水)に、中学校・特別支援学校は18日(木)に行います。
 6月のうちに4つの中から1つ選びました。



自分の食べる物を自分で「選ぶ」楽しみを感じるとともに、食べ物に対する興味や関心を高めることを目的に、セレクト給食を実施しています。
 教室に掲示したプリントをよく読んで、自分に合うものを選べたかどうか、確認してみましょう。そして、自分の選んだ物にどのような栄養があるかを知る機会になります。
 味や好みで選ぶことが多いかもしれませんが、商品の裏の表示を見ると、入っているものや栄養が違います。買う時には、味や好みだけでなく、何が入っているか、どんな栄養があるかを見てみると新たな発見があるかもしれませんね。



	月	火	水	木	金
こ ん だ て	15 うみひ 海の日	16 カットパン もずく スープ (肉みそ)(キャベツ和え) タコライス(麦ごはん)	17 オリンピック応援献立 ラタトゥイユ トマトオムレツ アップル米粉 ポトフ ごはん	18 ★セレクトデザート チャブチェ あじのピリ辛焼き 夏 のっぺい汁 ごはん	19 えだまめ 枝豆サラダ とりにく 鶏肉のごまみそだれ かぼちゃと なすのみそ汁 ごはん
	エネルギー	630 kcal	577 kcal	585 kcal	641 kcal
	塩分	1.5 g	2.7 g	1.7 g	2.0 g
	揃ってほしい食品	魚介類	大豆製品	卵類	いも類
	あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 もずく 厚揚げ	牛乳 ベーコン 豚肉 たまご 鶏肉	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 など	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ
みどり	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ねぎ きゅうり コーン パイン	玉ねぎ なす ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン トマト 大根 にんにく キャベツ にんじん セロリー りんご	玉ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく ゆうごう しいたけ きぬさや	キャベツ えだ豆 きゅうり コーン しょうが にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ	
きいろ	米 大麦 油 ジャガイモ	米粉パン オリーブ油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米 春雨 ごま油 砂糖	米 砂糖 ごま油	

こ ん だ て	22 メロン かいそう 海藻サラダ ソフトめん カレー ミートソース	23 えだまめ ゆで枝豆 なすのイタリアンソテー さめの薬味ソース ごはん おくらと 豆腐のスープ	24 チンジャオ どん ロースー丼 サンラータン (麦ごはん)		
	エネルギー	662 kcal	613 kcal	607 kcal	
	塩分	2.5 g	1.7 g	2.0 g	2.4 g
	揃ってほしい食品	いも類	くだもの	魚介類	
	あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ 茗わかめ 昆布 とさかおり	牛乳 さめ 豆腐 ベーコン わかめ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	
みどり	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト しょうが にんにく コーン アスパラガス キャベツ メロン	ねぎ 玉ねぎ ピーマン コーン しょうが にんにく おくら なす たけのこ えのきたけ にんじん	たけのこ ピーマン しいたけ ねぎ にんじん チンゲン菜 えだ豆		
きいろ	ソフト麺 油 米粉 ルウ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 オリーブ油	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ラー油		

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

ローリングストックしてる？



2024年 7月の給食だより

平成16年7月13日に水害が発生してから、20年がたちます。見附市内でも大きな被害がありました。12日(金)の給食は「災害時の食の備え」を意識してほしいと思い、献立を考えました。

★いつもの給食に比べて、乾物たっぷり献立です★

地震や台風など災害がおきた時、食べ物が手に入りにくくなることがあります。そんな時、お家に備えてあると便利なのが「乾物」「缶詰」です。また、災害時、食べ慣れていないと食べづらいので体験したり、普段から食べたりすることがおすすめです。

米・のり・切干大根・ワタ・タン・麩を使った献立です。

乾物って何？

野菜や海藻、魚などを乾燥させて水分をカラカラになるまで抜き長持ちするようにした食べ物です。

おうちに置いておくとなぜいいの？

災害で食べ物が手に入りなくなった時のために、普段から災害の時の食べ物を備えておくことは大切です。乾物は長もちするので災害時のために食べ物をお家に長く置くことができます。



普段から少し多めに食材を買った食べたら買い足しながらいざという時に備えましょう。