



# 7月 献立表



月	火	水	木	金
<p><b>今月のいなべ市産の食材を使った日</b></p> <p>いなべ市産の食材を使用した日は献立名の横に「」マークがついています。</p>	<p><b>七夕献立★</b></p>	<p>1 冷やし中華のタレ 中華麺 牛乳 ショーロンポー (小1-2年①個/他②個) 冷やし中華 (具をもりつける) ねじりパン</p>	<p>2 ソース ホキフライ ゆかりキャベツ 牛乳 ごはん 臭だくさんみそ汁</p>	<p>3 卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ごはん 肉じゃが</p>
<p>6 さわらの西京焼き さっぱり和え 牛乳 ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>7 七夕デザート 星型コロケ ツナマヨサラダ 牛乳 ごはん 天の川スープ</p>	<p>8 オムレツ コールスローサラダ 牛乳 黒糖パン ABCマカロニスープ</p>	<p>9 ガパオライス フォー 牛乳</p>	<p>10 いわしのオレンジ煮 五色和え 牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ</p>
<p>13 豆腐の肉みそがけ 【肉みそをかけて食べる】 キャベツの梅和え 牛乳 ごはん 玄米団子汁 *三重地物一番給食の日*</p>	<p>14 唐揚げ (小②個/他③個) じゃこ和え 牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>15 フルーツカクテル 牛乳 小型米粉パン 和風スパゲティ</p>	<p>16 夏野菜カレー 豆いっぱいサラダ ジョア 給食最終日</p>	<p>17 <b>終業式</b></p>
<p><b>7月の給食目標</b></p> <p>バランスよく食べよう!</p>	<p>暑い日が続いています。暑い夏を乗り切るためにも、いろいろな食べものをバランスよく食べ、栄養をとることはとても大切です。</p> <p>7月は、夏の食材を使った献立がたくさん登場します!!</p>	<p><b>主食</b> おも (主にエネルギーのもとになる食品) + しょうひん (主に体をつくるもとになる食品) + ふくさい (主に体の調子を整えるもとになる食品) + くだもの果物・にゅうせいひん 乳製品</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b> おも からだ (主に体をつくるもとになる食品) + しょうひん (主に体の調子を整えるもとになる食品) + くだもの果物・にゅうせいひん 乳製品</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> おも からだ しょうひん ととの (主に体の調子を整えるもとになる食品) + くだもの果物・にゅうせいひん 乳製品</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>

