


7月(8月)の予定献立表

十日町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| 県産水産物の使用について  <p>新型コロナウイルスによる影響で、消費量が減少した農林水産物の生産者の方々を支援する取組が昨年度に引き続き行われます。今年度は新潟県の実でとれた「真鱈」を使用した「鱈フライ」を提供していただけることになりました。 14日の給食に登場します！お楽しみに!!</p> | | 都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 <small>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g</small> <small>学校・学年・学級の欠食予定など</small> | 1  ひとくちビーゼリー  きゅうりの香り漬け 厚揚げのピリ辛炒め ごはん 中華風コンスープ <small>752 kcal・27.0g・2.9g</small> | 2  白身魚の薬味ソース たこのサラダ ごはん にら豚汁 <small>789 kcal・35.2g・2.6g</small> |
| 5  豆乳 パンナコッタ グリーンサラダ  なすとツナのトマトソース ソフトめん <small>843 kcal・32.2g・3.4g</small> | 6  豆腐の変わり蒸し かおりあえ ごはん わかめとあさりのみそ汁 <small>776 kcal・34.0g・2.7g</small> | 7  お星さまタルト  笹かまのごま揚げ(2枚) 小松菜のおひたし ごはん セタそうめん汁 <small>809 kcal・28.1g・2.6g</small> | 8  とろあじの照り焼き ほうれん草のアーモンドあえ ごはん さっぱり塩肉じゃが <small>767 kcal・34.7g・2.2g</small> | 9  厚焼きたまごの枝豆あんかけ 冷しゃぶサラダ ごはん 南瓜のみそ汁 <small>774 kcal・28.5g・2.4g</small> |
| セタメニュー  | | | | |
| 12  カリカリじゃこ きゅうり 妻有ポークのハニージンジャーソテー ごはん 十日町の夏のっぺ <small>806 kcal・33.6g・2.4g</small> | 13  さくさくチキン わかめとツナのサラダ  米粉コッペン ABCスープ <small>908 kcal・32.9g・4.1g</small> | 14  真鱈のトマトクリームソース ひよこ豆のサラダ コシヒカリごはん ベジタブルスープ <small>777 kcal・27.9g・2.4g</small> | 15  チンゲン菜スープ ヨーグルト 十日町産キャベツのホイコーロー丼(ごはん) <small>765 kcal・29.5g・2.2g</small> | 16  いかのカレーマリネ 春雨ときゅうりのあえもの ごはん とうがんとたまごのスープ <small>756 kcal・29.5g・2.7g</small> |
| 十日町メニュー(妻有ポーク) | | 県産真鱈のへるっ塩メニュー | | |
| 19  鯖のごまだれかけ 切干大根の梅肉あえ ごはん もずくスープ <small>803 kcal・30.4g・2.5g</small> | 20  すいか 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のカレー(ごはん) <small>822 kcal・24.2g・2.8g</small> | 21  アップル シャーベット  鶏肉の唐揚げ 玉ねぎソース 枝豆のサラダ コシヒカリごはん じゃが芋のみそ汁 <small>863 kcal・30.2g・2.2g</small> | 8/30 (月)  フルーツ白玉 小松菜のごまびたし ツナそぼろ丼(ごはん) <small>825 kcal・30.9g・1.6g</small> | 8/31 (火)  鮭のガーリック マヨネーズ 磯香あえ ごはん タ顔のおすまし <small>779 kcal・30.8g・2.2g</small> |
| 残さんデー | | | | |

とおかまちメニュー&へるっ塩メ

7月から2月までの毎月の給食で、「とおかまちメニュー」と「へるっ塩メニュー」の2つの献立を実施します。

とおかまちメニューでは、「食べて応援！十日町の食」をテーマに、十日町地域のおいしい地場産食材を紹介します。7月は「妻有ポーク」です。へるっ塩メニューでは、減塩するための様々な工夫についてお伝えします。



夏休み中も



生活リズムをととのえ、バランスのよい食事を心がけて過ごしましょう。