



7月よていこんだてひょう

湯之谷給食センター

<p>3</p> <p>ナムル 厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>4 中2年なし</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ピビンバ 中華スープ</p>	<p>5 中1,2年なし</p> <p>マーミナー チャンブル</p> <p>太刀魚のレモンソース わかめスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>6</p> <p>きりぼしだいこん切干大根 のごまあえ</p> <p>鶏肉のさっぱり煮 かきたま汁</p> <p>ごはん</p>	<p>7 七夕献立 きらきらもち</p> <p>ほしる星空サラダ 夜空ごはん</p> <p>ほし星コロケ 七ダスープ</p>
牛乳、豚ばら、生揚げ、みそ、鶏肉 米、三温糖、ごま油、ごま、ワンタン 生姜、青ピーマン、キャベツ、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、きゅうり、にら、ねぎ、メンマ	豚肉、牛乳、たまご 米、三温糖、油、ごま、ごま油、じゃがいも、片栗粉 玉葱、ぜんまい、切干大根、小松菜、もやし、人参、ねぎ、白菜キムチ漬、たけのこ、玉葱、椎茸、チンゲン菜、コーン、あかん	牛乳、太刀魚、豆腐、ツナ、わかめ 米、油、三温糖、片栗粉、ごま レモン、もやし、にら、人参、チンゲン菜、コーン、玉葱、メンマ	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご 米、三温糖、ごま油、ごま、片栗粉 生姜、切干大根、きゅうり、人参、ほうれん草、にら	牛乳、ひき肉 米、油、マカロニ、鶏胸、じゃが芋、そうめん、ふ、きらきら餅 枝豆、きゅうり、コーン、椎茸、玉葱、人参、ほうれん草、オクラ
小 583 中 714	小 609 中 719	小 657 中 790	小 600 中 712	小 651 中 795
<p>10</p> <p>和風マカロニサラダ ポークケチャップ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>11</p> <p>なすみそ あじ鰯フライ</p> <p>ごはん とうふ汁</p>	<p>12 小6年なし</p> <p>アスパラ ペペロンチーノ</p> <p>たまたまトマピー チーズ焼き</p> <p>まめ豆のスープ パン チップパン</p>	<p>13</p> <p>チャブチエ ごはん</p> <p>ヤンニョン チキン チンゲン菜 スープ</p>	<p>14</p> <p>メロン ポテトと白身魚の青のりあえ</p> <p>ソフトめん カレー南蛮</p>
牛乳、豚肉、ツナ、大豆、鰹節、みそ 米、薄力粉、三温糖、片栗粉、マカロニ、ノンエッグ、じゃがいも 玉葱、キャベツ、しめじ、えのきたけ、人参、生姜、小松菜	牛乳、鰯フライ、豚肉、赤みそ、豆腐、わかめ、みそ 米、てんぷら粉、パン粉、油、三温糖 なす、青ピーマン、しそ菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜	牛乳、鰹、チーズ、パプリカ、レンズ豆、ひよこ豆、ウイパー コッパペロンチーノ、マヨネーズ、オリーブオイル、あおむし 玉葱、トマト、ピーマン、アスパラガス、にんにく、人参	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム 米、油、三温糖、ごま油、春雨、ごま 椎茸、人参、玉葱、ごぼう、生姜、にら、チンゲン菜、メンマ	鶏肉、牛乳、鰹、青のり ソフト麺、油、片栗粉、じゃがいも 人参、玉葱、椎茸、ほうれん草、ねぎ、メロン
小 620 中 739	小 666 中 795	小 609 中 750	小 627 中 740	小 678 中 868
<p>17</p> <p>海の日</p>	<p>18</p> <p>夏きりざい 揚げじゃがいもと牛肉揚げ煮</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>19</p> <p>はるさめ春雨 サラダ</p> <p>エビシュウマイ ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>20</p> <p>しおこんぶあじ塩昆布和え さばの生姜焼き</p> <p>ごはん 夏けんちん汁</p>	<p>21</p> <p>すいか 鶏飯</p> <p>ぼろやまめ南瓜と豆のコロッケ 鶏飯の汁</p>
牛乳、納豆、のり、牛肉、豆腐、油揚げ、みそ、鰹節 米、ごま、じゃがいも、油、三温糖 野菜菜、たくあん、人参、きゅうり、大葉、オクラ、なす、小松菜	牛乳、納豆、のり、牛肉、豆腐、油揚げ、みそ、鰹節 米、ごま、じゃがいも、油、三温糖 野菜菜、たくあん、人参、きゅうり、大葉、オクラ、なす、小松菜	牛乳、ハム、豚肉、豆腐、みそ 米、春雨、三温糖、ごま油、油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、きくらげ、人参、玉葱、ねぎ、にら、椎茸、たけのこ	牛乳、鯖、塩昆布、油揚げ、豆腐、鶏肉 米、ごま油、白滝 生姜、ほうれん草、きゅうり、人参、もやし、夕顔、なす、ごぼう、ねぎ	ささ身、錦糸玉子、わかめ、牛乳 米、揚げ油 人参、椎茸、葉ねぎ、たくあん、玉葱、生姜、西瓜
小 620 中 739	小 630 中 744	小 688 中 841	小 571 中 700	小 653 中 795
<p>24</p> <p>えだまめ なつやさい夏野菜あじ揚げ煮</p> <p>ごはん ゆうがゆる夕顔汁</p>	<p>25 中最終日</p> <p>ソーダゼリー 大豆サラダ</p> <p>なつやさい夏野菜 カレーライス</p>	<p>26 小最終日</p> <p>ラトウユウ 食パン</p> <p>ミートローフ&スライスチーズ フルーツポンチ</p>	<p>♪7月使用の地場産物♪</p> <p>魚沼市産 コシヒカリ、深雪豚、米粉、大豆、えのきたけ、じゃがいも、きゅうり、ゆうがお、みゆきなす、さやいんげん、えだまめ、ズッキーニ、こだますいか、ピーマン</p> <p>新潟県産 牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	
牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、小魚 米、片栗粉、車麩、油、上白糖 なす、南瓜、いんげん、枝豆、夕顔、小松菜、ねぎ	豚肉、牛乳、大豆、ハム 米、油、ゼリー なす、青ピーマン、南瓜、玉葱、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー	豚肉、鶏肉、豆腐、チーズ、牛乳、ハム 食パン、パン粉、油、三温糖、オリーブ油、ゼリー 玉葱、ミックスベジタブル、パセリ、なす、ズッキーニ、南瓜、パプリカ、トマト、セロリ、黄桃、バナナ		
小 607 中 719	小 655 中 774	小 646 中		

水分補給は何を飲む？

すいぶん ほきゆう なの

ふだんの生活では、水や麦茶などにしましょう。
あせをたくさんかく時はスポーツドリンクもよいですが、さとうも多く入っています。スポーツドリンクは飲み過ぎに注意し、ふだんの飲み物にはしないようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

なつやさい た

なつやさい あつ からだげんき からだひ
夏野菜には、暑さでつかれた体を元気にしたり、体を冷やし、なつ 夏バテをふせくはたらきがあるとされています。今月はた たくさんの夏野菜が使われています。しっかり食べて、夏を元気にすごしましょう！



魚沼市産の夏野菜がたくさん出るよ！