

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は7月1日(水)～17日(金)の献立を掲載しています!

7月1日(水)	7月2日(木)
ラーメンサラダ ポークシュウマイ ご飯(白米) 野菜たっぷり味噌スープ 【小学校】エネルギー:545kcal たんぱく質:22.0g 【中学校】エネルギー:697kcal たんぱく質:27.2g	わかめの レモン風味サラダ 豆乳クリームコロッケ ブルーベリージャム 食パン ラビオリミネストローネ 【小学校】エネルギー:613kcal たんぱく質:20.3g 【中学校】エネルギー:709kcal たんぱく質:23.5g
7月3日(金) かまいしカミカミデー	7月6日(月) 七夕献立
ブロッコリーの ごま酢和え カミカミ豚丼の具 ご飯(白米) ひき菜汁 【小学校】エネルギー:564kcal たんぱく質:25.4g 【中学校】エネルギー:706kcal たんぱく質:30.1g	味噌野菜炒め 星のシーフードカツ 七夕ゼリー ご飯(白米) 春雨のすまし汁 【小学校】エネルギー:630kcal たんぱく質:22.9g 【中学校】エネルギー:754kcal たんぱく質:25.8g
7月7日(火)	7月8日(水)
ペンネと挽肉の トマト煮込み かぼちゃの カップグラタン 食パン 肉団子のスープ 【小学校】エネルギー:620kcal たんぱく質:23.2g 【中学校】エネルギー:778kcal たんぱく質:27.7g	たくあん入りサラダ イワシのレモン醤油煮 ご飯(白米) 豚汁 【小学校】エネルギー:532kcal たんぱく質:23.7g 【中学校】エネルギー:653kcal たんぱく質:26.6g

7月9日(木)	7月10日(金)
マカロニサラダ  ハンバーグ ケチャップソース  横割り丸型コッペパン ほうれん草の カレースープ 【小学校】エネルギー:579kcal たんぱく質:25.5g 【中学校】エネルギー:723kcal たんぱく質:31.5g	浜千鳥鮭フレークと じゃがいもの塩麹炒め  とり肉の西京味噌焼き  ご飯(白米) ニラ玉汁 【小学校】エネルギー:584kcal たんぱく質:29.2g 【中学校】エネルギー:742kcal たんぱく質:36.5g
7月13日(月) カミカミデー	7月14日(火)
切り干し大根の キムチ炒め(※)  紅鮭ハンバーグ  ご飯(白米) カミカミ味噌けんちん 【小学校】エネルギー:596kcal たんぱく質:26.7g 【中学校】エネルギー:726kcal たんぱく質:30.3g	グリーンサラダ  ハムステーキ  黒糖パン パスタ入り クリームスープ 【小学校】エネルギー:611kcal たんぱく質:28.0g 【中学校】エネルギー:742kcal たんぱく質:33.5g
7月15日(水)	7月16日(木)
きざみ昆布の煮物  ブリキャベツカツ  ご飯(白米) じゃがいもの味噌汁 【小学校】エネルギー:495kcal たんぱく質:21.9g 【中学校】エネルギー:622kcal たんぱく質:27.2g	ごぼうのごまサラダ  チリコンカン  背割りコッペパン 千切り野菜と 麦のスープ 【小学校】エネルギー:615kcal たんぱく質:25.7g 【中学校】エネルギー:744kcal たんぱく質:30.4g

7 月 17 日 (金) 1 学期給食最終日	
夏野菜カレー ツナオムレツ フルーツポンチ ご飯(白米)  【小学校】エネルギー:705kcal たんぱく質:21.8g 【中学校】エネルギー:909kcal たんぱく質:26.3g	☆毎月 3 日は「かまいしカミカミデー」 ☆3 のつく日は「カミカミデー」 ☆毎月 19 日は「食育の日」 ☆毎月 28 日は「いわて減塩・適塩の日」
※ 切り干し大根のキムチ炒め	
7 月 13 日 (月) 切り干し大根のキムチ炒め	6 月 10 日 (水) 切り干し大根と鮭フレークの炒め物
	
5 月 20 日 (水) 切り干し大根のソース炒め	2 月 25 日 (水) 切り干し大根のカレー炒め
	
切り干し大根は、生の大根から水分を抜くことで、うま味と栄養が凝縮された優れた食材です。生の大根と比べて、カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維などの含有量が大幅に増え、少量でも効率よく栄養を補給することができます。 学校給食では子どもたちの健康づくりと日本の伝統的な食文化を学ぶ食育の両面から活用されていて、釜石市の学校給食でも子どもたちが食べやすいように様々な工夫をして提供しています。	