令和5年

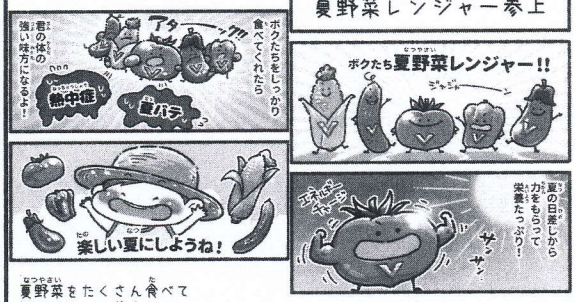
7月のよていこんだて表

川辺町学校給食センター（電話 53－2329）

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

暑くなってきました。体が疲れやすいときです。
早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に、元気に過ごしましょう

早寝！　早起き！　朝ごはん！



夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！

川辺町の旬の野菜を使います。

じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし、
なす、ねぎなど

川辺町でとれた夏野菜は、
新鮮でおいしいよ！

かわベジタン

（ド）ドレッシング
（マ）マヨネーズ
◎　学校配送
（ゴミは、業者が回収しますので分けてください）

給食の基準値
（小）650kcal（中）830kcal

3日（月）
ミニアセロラゼリー
ぎふのえだまめ　ぶたにくのしょうがやき
ふりかけ
むぎごはん　いなかじる
（小）636kcal（中）772kcal

4日（火）
れいとうみかん(西・北)/すいか(東・中)
(ド)キャベツのサラダ
はさんでたべよう！
なつのミネストローネ
スライスチーズ
まるパン　ハンバーグ ケチャップソース
（小）631kcal（中）782kcal

5日（水）
すいか(西・北)/れいとうみかん(東・中)
(ド)　ホキのレモンふうみ
きりぼしだいこんといとこんにゃくのサラダ
カレーうどん
（小）689kcal（中）885kcal

6日（木）
◎ヨーグルト
ひじきのにつけ　あゆのしおやき
むぎごはん　ぶたじる
（小）633kcal（中）755kcal

7日（金）
たなばた献立
◎たなばたゼリー
(ド)ごぼうサラダ　とりにくのマーマレードやき
てまきのり
なつのてまきちらし　たなばたじる
（小）668kcal（中）802kcal

10日（月）
ぶどうグミ
きゅうりのしそあえ　さけのいろどりやき
むぎごはん　しんじゃがのみそしる
（小）640kcal（中）780kcal

11日（火）
◎なまパイン
(ド)もやしのサラダ　あげぎょうざ（小2こ、中3こ）
トックいり
キムチチャーハン　かんこくふうスープ
（小）619kcal（中）774kcal

12日（水）
ミニみかんゼリー
(マ)かぼちゃのサラダ　ししゃものカレーてんぷら
ごもくラーメン
（小）654kcal（中）814kcal

13日（木）
◎のむヨーグルト
ミニトマト（小1こ、中2こ）
(ド)はるさめサラダ
むぎごはん　すぶた
（小）699kcal（中）857kcal

14日（金）
ゆでとうもろこし
だいずとこざかなのあげに
なつやさいカレーライス
（小）680kcal（中）848kcal

17日（月）
海の日

18日（火）
歯の日
いもけんぴパリッシュ
とりのからあげ
(ド)だいこんサラダ
にんじんごはん　とうがんのよしのじる
（小）610kcal（中）748kcal

19日（水）
◎とうにゅうプリン
ゆかりあえ　やきさばのおろしかけ
むぎごはん　なすいりみそしる
（小）630kcal（中）755kcal

20日（木）
1学期終業式
れいとうみかん
(ド)かいそういりサラダ
きなこあげパン
やきそば
（小）626kcal（中）798kcal

夏休み

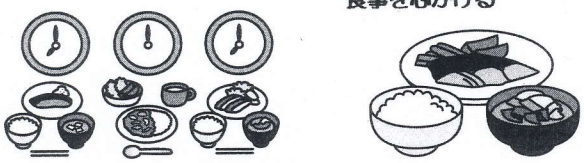
※都合により献立の一部を変更することがあります。

8/30日（水）
◎2学期始業式(8/29)の給食はありません
◎フローズンヨーグルト
ふくじんづけあえ　かわはぎてんぷら
なつやさいカレーライス
（小）753kcal（中）917kcal

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

しっかり食べて

夏ばて予防！
き　あか　みどり