



7月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校

日	28日 (月)	大豆	卵	牛乳	29日 (火)	大豆	卵	牛乳	30日 (水)	大豆	卵	牛乳	1日 (木)	大豆	卵	牛乳	2日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事													SC来校				教育実習 I A前半終了			
こんだて													丸パン 大根と油揚げのスープ ささみのカレーしょうゆ焼き 枝豆サラダ 492 30.5 14.0 3.4	○		○	冷やし中華 スープ 個 にら饅頭 カルピスポンチ 773 30.4 23.1 2.2	○	○	○
日	5日 (月)	大豆	卵	牛乳	6日 (火)	大豆	卵	牛乳	7日 (水)	大豆	卵	牛乳	8日 (木)	大豆	卵	牛乳	9日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	教育実習 I B前半開始 (~7/9)				参観日・学級PTA (13)				七夕 参観日・学級 PTA (45)				参観日・学級PTA (26) SC来校				教育実習 I B前半終了			
こんだて	ごはん 具だくさんのみそ汁 チンジャオロース もやしとにらのおひたし 559 22.0 16.7 3.0	○			ねじりパン ミネストローネ オムレツ 切り干し大根のサラダ 598 24.4 23.2 3.6	○	○	○	ちらし寿司 すまし汁 焼き魚 シルバーの照り焼 きニュージーランド産 おひたし キラキラ餅 (みかん) 637 35.1 16.2 3.1	○	○		黒糖パン 野菜スープ 韓国風ピリ辛チキン チーズサラダ 587 27.7 24.6 2.9	○		○	ごはん カレー 星のコロッケ 寒天サラダ がりがり君 (ソーダ味) 675 36.1 20.0 2.8	○		○
日	12日 (月)	大豆	卵	牛乳	13日 (火)	大豆	卵	牛乳	14日 (水)	大豆	卵	牛乳	15日 (木)	大豆	卵	牛乳	16日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	避難訓練 (不審者・引き渡し: 1年のみ) 予備日				研究授業				地区こども会①				SC来校				一学期終業式			
こんだて	ごはん わかめスープ 豚肉となすの黒酢炒め 大根ときゅうりのひたひた 543 27.9 14.2 1.9	○			米粉パン 白菜のシチュー 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ グリーンサラダ 630 28.4 25.8 2.7	○	○	○	麦ごはん にら卵スープ 鶏肉のごま焼き 切り干し大根の煮付け 676 30.1 25.0 2.0	○	○		食パン みかんジャム オニオンスープ えびカツ イタリアンサラダ 556 21.0 18.6 2.5	○		○	ごはん 白菜のみそ汁 うなぎのかば焼き 本間 春雨サラダ 632 27.8 22.2 2.0	○		○

今月の目標は「暑さに負けない規則正しい食生活をしよう。」です。

7月に食べごろの野菜・果物は、トマト、きゅうり、いんげん、かぼちゃ、レタス、セロリ、メロンです。魚介は、するめいか、まぐろ、いなだ、鮎、うなぎ、どじょう、あわび、あいなめ、おこぜ、かわはぎ、ほっけ、やまめです。

児童 (8歳~9歳) の栄養量 7月 平均給与量

エネルギー (Kcal)	660	613
たんぱく質 (g)	20	28.4
脂質 (%)	25%~30%	20.3
食塩相当量		2.6

この他に毎日牛乳がつきます。
都合により変更になる場合があります。

裏へ ⇒ 令和2年度の希望献立