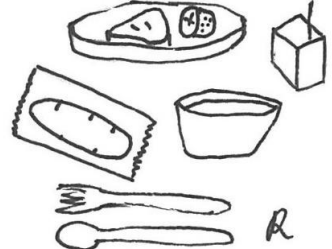
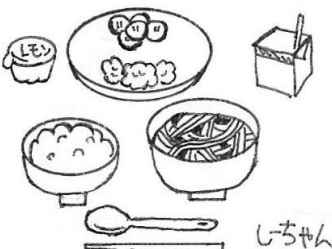
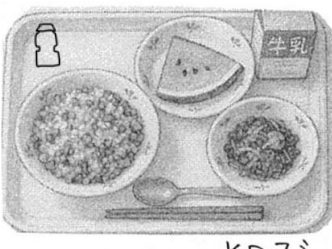


令和7年 7月分

中学校給食献立予定表

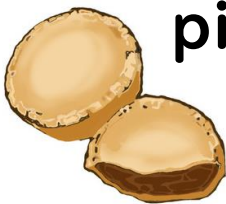
月	火	水	木	金
献立表 500号記念 ① これまでの献立表 ← 裏面にGO → ② 全部かいてもらったよ 献立表イラスト ↓ →	平成5年に始まった小学校給食 の献立表が500号を迎えました 1 期末テスト 中学校の給食が無くてごめんなさい 小学校の給食はこんなの↓ 	2 ごはん 牛乳 ひじきとじゃこの卵焼き もやしと揚げのごま和え なっばの煮びたし 左ききさんバージョンです 	3 ドライカレーライス あげじゃが ぶどうヨーグルト 牛乳 	4 コッペパン 牛乳 ミートパイ パンプキンポタージュ キウイフルーツ 
7 エネルギー たんぱく質 しつ 759 kcal 35.9 g 22.9 g 冷やしそうめん 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら オクラの天ぷら たなばたデザート 	8 エネルギー たんぱく質 しつ 719 kcal 35.2 g 20.7 g コッペパン 牛乳 いかのスペイン揚げ ほうれん草とハムのソテー ミネストラスープ はちみつ 	9 エネルギー たんぱく質 しつ 739 kcal 35.2 g 15.0 g 豚肉ときゅうりのしょうが井 小松菜のおかか和え オクラとかぼちゃのみそ汁 ももゼリー 牛乳 	10 エネルギー たんぱく質 しつ 812 kcal 43.4 g 19.5 g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ビリカラきゅうり 冷やしそうめん汁 レモンゼリー 	11 エネルギー たんぱく質 しつ 831 kcal 24.3 g 21.4 g カレーピラフ わかめサラダ すいか ミニはっ酵乳 牛乳 

今月の献立表のイラストは、村立学校の校長先生、教頭先生、給食センターの所長さん、調理主任さんに描いていただきました♪
7/4分はALTの先生です。みなさま、ありがとうございました。

7/4 外国料理 第3弾! ALTの先生に教えてもらいました ニュージーランド料理献立



Meat pie



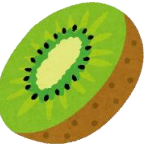
イギリス生まれの「ミートパイ」。ニュージーランドでは国民食とも呼ばれるくらい、とても人気。パイ生地にはき肉を入れて焼いたもので、丸型が多いようですが、給食では三角型にしました。



Pumpkin soup

ニュージーランドではかぼちゃのスープもよく食べるそうです。この日のかぼちゃはニュージーランド産ですよ!

Kiwi fruit



ニュージーランドの果物と言えば「キウイフルーツ」! ビタミンたっぷりです。名前の由来は、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ているからだそうです。

朝ごはんを食べよう!



どんな 朝ごはんが いいのかな? ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食



ごはん、パン、めん
食欲ない人もまずはここから!
脳のエネルギー、糖質を補給

STEP ② 主菜



肉、卵、魚、豆、乳
次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもOK!

STEP ③ 副菜



野菜、フルーツ
さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

かんたん 朝ごはんレシピを紹介します! 給食センター ホームページを 見てみてね ♪



朝ごはんレシピ
いろいろ



千早赤阪村の学校給食が始まったのは
府下で一番遅く、平成5年7月からでした。

学校給食献立予定表 500号記念

これからも「村の給食おいしい!」と
言ってもらえるよう、がんばります♪

今月から33年目。これまで、数えきれない回数の給食を作ってきましたが、子どもや先生方の「おいしかった!」の言葉でたくさん元気をいただきました。

[illegible]