

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのものとなる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	火	コッペパン					コッペパン	605	24.9	
		牛乳		牛乳						
		洋風肉じゃが	ベーコン ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも			バター 油
		キャベツとエリンギのソテー	とりにく			キャベツ エリンギ				油
2	水	ごはん					こめ	676	24.8	
		とうもろこしごはんの具	とりにく		にんじん	とうもろこし				油
		牛乳		牛乳						
		利休汁	うすあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ				ねりごま
		かぼちゃと小魚の揚げ煮		☆にぼし	かぼちゃ		さとう			油
3	木	パン					パン	665	26.4	
		牛乳		牛乳						
		なすと豚肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ			油
		ビーンズサラダ	☆だいず			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう ☆きんときまめ ☆おおふくまめ			☆マヨネーズふ うドレッシング
4	金	ごはん					こめ	654	23.3	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん			油
		バンサンスー(ハム・たまご)	☆ハム ☆きんしたまご		にんじん					油
		バンサンスー(野菜)				きゅうり	はるさめ さとう			ごま油
7	月	ごはん					こめ	608	21.4	
		牛乳		牛乳						
		そうめんの吸い物	☆ほしがたなると		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	☆そうめん			
		鶏肉のつや煮	とりにく			しょうが	さとう			
		きゅうりの甘酢あえ				きゅうり	さとう			
		七夕ゼリー(ソーダ味)								☆たなばたゼリー
8	火	コッペパン					コッペパン	646	29.4	
		牛乳		牛乳						
		大豆とウィンナーのトマト煮	☆ウィンナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			油
		ツナサラダ(ツナ)	☆ツナ			レモン				
		ツナサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			ごま油 ごま

☆印は加工品です。 ◎裏面もごらんください。

☆☆☆ 7月7日は七夕です ☆☆☆

「七夕」は、季節の節目となる五節句のひとつで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と日本の「棚機津女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。技能や学業の上達を祈り、願い事を書いた短冊を笹竹に飾る風習があります。給食では、天の川に見立てた「そうめんの吸い物」やソーダ味の「七夕ゼリー」を予定しています。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい				えいようか		
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく しつ	
9	水	ごはん				こめ	602	24.6	
		牛乳		牛乳					
		ワンタンスープ	とりにく はんぺん	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	☆ワンタン			
		青椒肉絲(豆板醤使用)	ぶたにく	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぷん 油			
10	木	パーカーハウスパン				パーカーハウスパン	605	25.6	
		牛乳		牛乳					
		スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん バジル	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ			オリーブ油
		ミンチカツ	☆ミンチカツ						油
		鶏肉とほうれん草のソテー	とりにく	ほうれんそう	もやし ぶなしめじ				油
11	金	ごはん				こめ	612	19.0	
		夏野菜カレー	とりにく	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく				油 カレールー
		牛乳		牛乳					
		茎わかめのサラダ		☆きわかめ	きゅうり とうもろこし	さとう			油
14	月	ごはん				こめ	685	26.5	
		牛乳		牛乳					
		なすのみそ汁	あつあげ みそ	ねぎ	なす たまねぎ				
		さばの竜田揚げ	☆さば		しょうが	でんぷん			油
		きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう			ごま 油
15	火	コッペパン				コッペパン	613	26.4	
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ	ベーコン	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ			油
		オムレツ	☆オムレツ						
		カラフルソテー	とりにく	あかピーマン ブロッコリー					油
16	水	ごはん				こめ	606	21.7	
		牛乳		牛乳					
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ほうてん	にんじん	とうがん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう でんぷん			油
		小松菜ののり酢あえ		☆のり	こまつな にんじん	もやし			さとう
				オレンジ					
17	木	米粉パン				こめこパン	636	30.2	
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん			油
		にがうりの炒め物 (オイスターソース使用)	とりにく	にんじん	にがうり とうもろこし	さとう			油
		チーズ		チーズ					
						栄養価平均	631	24.9 15.8%	
						栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%	

夏休みも3食食べよう

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを過ごしましょう。規則正しい食事の時間で、生活リズムが整い、夏バテを予防してくれます。1日3食、時間を決めて食べましょう。

☆印は加工品です。