



日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1 月	むぎごはん	MILK	マーボーなすどうふ だいずもやしのナムル ヨーグルト	ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ たけのこ だいずもやし もやし なす ねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	664 26.8
2 火	こどもパン	MILK	なつふうスープ ハムカツ パックソース さっぱりあえ	ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ レモン	こどもパン かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	654 27.1
3 水	えだまめごはん	MILK	たなばたじる さばのみそに だいこんとじゃこのサラダ	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん オクラ ねぎ(あおいぶぶん)	えだまめ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	612 26.2
4 木	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる てりやきハンバーグ たくあんあえ	あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	614 21.1
5 金	にくうどん	MILK	ほしがたコロック パックソース おひたし たなばたデザート	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じごなうどん じゃがいも たなばたデザート	あぶら	649 22.7
8 月	むぎごはん	MILK	なつやさいカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ セロリ なす りんご キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく アセロラゼリー	あぶら	698 21.7
9 火	ツイストパン	MILK	えだまめのポターージュ トマトオムレツ わかめとツナのあえもの	ベーコン オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ツイストパン こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	617 23.6
10 水	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる さけのマヨネーズやき こまつなサラダ	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ノンエッグハーフ ごま	618 26.3
11 木	はくはん	MILK	とうふとわかめのみそしる とりにくのしおからあげ(2) しょうがしょうゆあえ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	585 24.0
12 金	しおラーメン	MILK	しゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく しゅうまい ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん はるさめ さとう	あぶら	614 25.1
15 月	うみのひ									
16 火	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら	あぶらあげ いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ(あおいぶぶん) にんじん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	680 26.5
17 水	わかめごはん	MILK	もずくスープ ゴーヤチャンプルー はちみつヨーグルト	ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ もずく ヨーグルト	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	えのき ねぎ もやし ゴーヤ	こめ むぎ あぶら ごま	あぶら ごま	612 24.0
18 木	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき ごまあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	598 26.5

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
給食回数・・・13回

## ながとろまちのあじだより

給食では、ながとろまちで採れた野菜を使用しています。今月は、にんじん、じゃがいも、トマト、なす、オクラ、たまねぎ、ねぎを使用する予定です。皆さんの住んでいるながとろまちで、農家の方が愛情を込めて作った野菜です。どの献立に入っているか探しながら、よく味わって食べて下さいね♪



さいたまけんでとれたしょくざい



### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休みも



忘れずに!

