

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 金			わかさぎフリッター(2) ごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ たまねぎ しょうが だいこん もやし キャベツ	じごなうどん かたくりこ ごま	あぶら ごま	599 27.0
4 月			じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのみそに たくあんあえ	とうふ みそ さば	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 たくあん	こめ むぎ じゃがいも	ごま	607 21.8
5 火			とうふとレタスのスープ とりにくのパーベキューソース さっぱりあえ はちみつレモンゼリー	とうふ かまぼこ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レタス キャベツ レモン りんご にんにく しょうが	コッペパン さとう かたくりこ はちみつレモンゼリー	あぶら	552 22.3
6 水			なつやさいカレー かいそうとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	トマト にんじん かぼちゃ	なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	606 23.7
7 木			たなばたじる ほしのコロケ たなばたゼリー	たまご とうふ おさかなめん ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ	えだまめ たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう	こめ さとう ほしのコロケ たなばたゼリー	あぶら ごま	574 19.1
8 金			シュウマイ(2) こまつなサラダ	ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	もやし キャベツ ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	647 25.9
11 月			コンソメスープ フィレオチキン くきわかめのサラダ	ウインナー フィレオチキン ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あかパプリカ こまつな	コーン えだまめ ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま マーガリン	624 16.5
12 火			なすのみそしる いわしのうめに ごもくさんびら とうにゅうブラマンジェ	なまあげ みそ いわし ぶたにく さつまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう こんにやく ブラマンジェ	あぶら ごま	656 21.5
13 水			もずくスープ とうふチャンプルー サーターアンダギー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ えのき しょうが もやし	こめ むぎ サーターアンダギー	あぶら	743 25.2
14 木			とうふとわかめのみそしる てりやきハンバーグ しめじのごまあえ こめこのメープルケーキ	とうふ みそ あぶらあげ わかめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう かたくりこ こめこのメープルケーキ	あぶら ごま	625 23.4
15 金			ラタトゥイユ アンサンブルエッグ ほうれんそうのサラダ	とりにく だいす ツナ アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく きゅうり	ツイストパン さとう	あぶら	616 24.8
18 月	 うみのひ									
19 火			マーボーなす もやしのナムル フルーツあんぱん	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ フルーツあんぱん	あぶら ごま	658 24.2
※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・・・12回										
月平均										
640										
24.0										

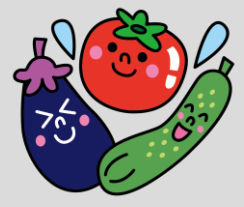
たなばた
7/7 七夕

たなばたは、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。この日には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、魚からできためんを七夕汁に入れます！お楽しみに♪



なつが旬のしょくざい

その食材がたくさん採れる時期を旬といいます。この時期に採れた食材は新鮮でおいしく、栄養もたっぷりです。今月使われている夏が旬の食材は、きゅうり、ズッキーニ、なす、赤パプリカ、枝豆、トマト、コーン、レタス、かぼちゃ、いわし、オクラがあります。旬のおいしさを味わって食べましょう！



五節句とは…

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>  <p>ハマグリ の潮汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>かしわもち</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>  <p>菊花酒 菊料理</p>
--	---	---	---	--



夏休みも
早寝・早起き・朝ごはん
で規則正しい生活を