



7月 こんだてひょう



	献立名	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・植物油	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1水	ターメリックライス			精白米、精麦				646 kcal
	ひよこ豆入りドライカレー	豚肉、凍り豆腐、ひよこめ			米ぬか油	にんにく、ピーマン、パセリ	にんにく、しょうが、干しぶどう、玉葱、セロリー	25.7 g
	カリカリパンのサラダ		粉チーズ	砂糖、胚芽食パン	米ぬか油	にんにく	キャベツ、きゅうり、玉葱	18.8 g
	果物(さくらんぼ)						さくらんぼ	2.0 g
2木	こんぶごはん		塩昆布	精白米、精麦	白ごま			614 kcal
	ひじき入り卵焼き	鶏肉、凍り豆腐、たまご	芽ひじき	砂糖	米ぬか油	にんにく	しめじ、長ねぎ	25.6 g
	ピーマン炒め	豚肉		ピーマン	米ぬか油、ごま油	にんにく、ごまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	19.1 g
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	1.5 g
3金	オレンジトースト	たまご		胚芽食パン、砂糖	バター		オレンジジュース	635 kcal
	あすかチャウダー	ベーコン、鶏肉、豆乳、生揚げ	牛乳	じゃがいも、薄力粉	米ぬか油、バター	にんにく、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、しめじ	26.1 g
	すいかパンチ			砂糖			すいか、パイナップル、黄桃、オレンジ、レモン汁	24.4 g
								1.8 g
6月	枝豆チャーハン	鶏肉、凍り豆腐、ベーコン	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	米ぬか油	にんにく	しょうが、長ねぎ、とうもろこし、にんにく、えだまめ	604 kcal
	天の川スープ	絹ごし豆腐、たまご		ひやむぎ		オクラ	玉葱、えのきたけ	25.6 g
	星空ゼリー	ゼラチン	粉寒天	砂糖			ぶどうジュース、レモン汁、ナタデココ	18.8 g
								2.2 g
7火	ごはん			精白米、精麦				602 kcal
	サメの黒酢あんかけ	もうかさめ		でん粉、薄力粉、砂糖	なたね油	ごねぎ	しょうが	23.7 g
	野菜ののり和え	かつお糸削り	焼きのり			ごまつな、にんにく	もやし	19.0 g
	みそ汁	油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ	じゃがいも			玉葱、えのきたけ、長ねぎ	2.1 g
8水	高野豆腐の青椒肉絲丼	豚肉、凍り豆腐、たまご		精白米、精麦、じゃがいも、でん粉、砂糖	米ぬか油、ごま油	にんにく、ピーマン	にんにく、しょうが、しめじ、水煮メンマ	612 kcal
	豆腐と青菜のスープ	絹ごし豆腐		でん粉	米ぬか油、ごま油	チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、えのきたけ	26.6 g
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	19.0 g
								2.0 g
9木	スパゲティナポリタン	鶏肉、凍り豆腐		スパゲティ	米ぬか油	にんにく、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱	628 kcal
	じゃが芋と彩野菜のサラダ	大豆		じゃがいも、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんにく	きゅうり、とうもろこし、レモン汁	28.1 g
	果物(メロン)						メロン	23.0 g
								2.1 g
10金	ごはん			精白米、精麦				649 kcal
	ゴーヤチャンプルー	豚肉、木綿豆腐、たまご、かつお糸削り		砂糖	米ぬか油、ごま油	にんにく、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、にがり、もやし	27.1 g
	もずくスープ	絹ごし豆腐	もずく			にんにく、ごねぎ	玉葱、とうもろこし	21.6 g
	サターアランダギー	たまご		黒砂糖、薄力粉、全粒粉	米ぬか油、なたね油			2.1 g
13月	ごはん			精白米、精麦				648 kcal
	さばのごまみそあんかけ	まさば、赤みそ		砂糖	白ごま(すり)		しょうが	28.6 g
	野菜のおかか和え	かつお糸削り				ごまつな、にんにく	もやし	22.5 g
	変わり五目豆	大豆、豚肉	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんにく、ピーマン			1.7 g
14火	ちりめんトースト	絹ごし豆腐	ちりめんじゃこ、シュレッドチーズ	胚芽食パン	マヨネーズ	パセリ	にんにく	565 kcal
	ミネストローネ	鶏肉、レンズまめ		じゃがいも、砂糖、ショートパスタ(アルファベット)	米ぬか油	にんにく、トマト、水煮	セロリー、玉葱、キャベツ、ズッキーニ	26.8 g
	果物(すいか)						すいか	22.6 g
								2.2 g
15水	ごはん			精白米、精麦				603 kcal
	ヨーロッパいわしの唐揚げ	ヨーロッパいわし		薄力粉、でん粉	なたね油		しょうが	25.2 g
	千草和え	油揚げ、たまご		砂糖	米ぬか油、白ごま	にんにく、ごまつな	切干しいたご	21.9 g
	みそ汁	木綿豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ				玉葱、なめこ、長ねぎ	2.0 g

☆2-1とうもろこしの皮むき☆
早朝に収穫された千葉県産のとうもろこしが届きます。2年1組の子どもたちが皮むきしてくれます！

日本の行事献立 ☆七夕☆
一日早い七夕献立です。冷や麦を天の川に見立てた「天の川スープ」。輪切りにしたオクラの切り口は何に見えますか？

献立紹介 ☆サメの黒酢あんかけ
甘酸っぱい黒酢あんを、サメ唐揚げにかけていただきます。暑い季節には、甘酸っぱい味つけが食欲をそそります。意外な人気メニューです。

☆2-2とうもろこしの皮むき☆
早朝に収穫された千葉県産のとうもろこしが届きます。2年2組の子どもたちが皮むきしてくれます！

日本全国食の旅 ☆沖縄県☆
沖縄から日本中に広がったゴーヤ。苦みが特徴ですが、食べやすいよう、苦味を抜いて使います。サターアランダギーは沖縄のドーナツです。

☆食育の日:カミカミ献立☆
ヨーロッパでよく食べられる、いわしの仲間の小魚の登場です。骨ごと食べられます。しっかりと食べて丈夫な骨を作ろう！

	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質					
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・植物油	緑黄色野菜	その他の野菜・果物				
16 木	カレーライス	○	鶏肉・レンズまめ		精白米・精麦・薄力粉・はちみつ・じゃがいも	米ぬか油	にんじん・ホールトマト(缶)	しょうが・にんにく・玉葱・セロリ	720 kcal			
	パリパリチキンカツ		鶏肉		薄力粉・コーンフレーク	なたね油		にんにく	28.0 g			
	カラーピクルス				砂糖	米ぬか油	にんじん	きゅうり・たいこん・黄ピーマン・にんにく	20.0 g			
17 金	あなごのちらし寿司	○	油揚げ・あなご・たまご	刻みのり	精白米・砂糖・黒砂糖	米ぬか油・白ごま	にんじん・さやいんげん	かんぴょう・きゅうり・甘酢しょうが・漬け	633 kcal			
	冬瓜のすまし汁		鶏肉・絹ごし豆腐				ごまつな・こねぎ	とうがらえのきたけ	24.5 g			
	黒糖ゼリー		きな粉	粉寒天	黒砂糖・砂糖				17.7 g			
								2.3 g				
※都合により変更する場合があります。								エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
								7月平均	624kcal	26.2g	20.6g	2.0g

ほけんきゅうしょくいいんかい「1ねんせいにおしえたい!おすすめきゅうしょくアンケート」けっか はっぴょう!

アンケート きょうりよく ありがとう! おすすめしたいとおもったひとが いちばん おおかつた

「パリパリチキンカレー」は 7がつ 16にちに とうじょうします。

おたのしみに!!

せいかつリズムを ととのえよう!

はやね はやおき あさごはんを まいにち げんきに すごしましょう!

まいあさ きまったじかんに おきよう!

よるは はやめにねて、よくあさげんきに おきよう!

あさごはんを まいにち しっかり たべよう!

からだも げんき! たのしく いっぱい あそべるよ

おなかも げんき! うんちが でて おなか スッキリ!

あたまも げんき! べんきょうも たのしいよ!

保護者のみなさま 献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ! ☆☆☆☆☆

献立表の見方④ ~給食の使用食材~

献立表には、料理毎に使う食材が載っています。その食材は、さらに、体の中での働きごとに、3つの色に分かれて載っています。給食では、3つの色の食材を、全てを使うようにしています。ご家庭でも、食材が働きで3つの色に分かれることを意識して食事作りをすると、栄養のバランスが、整いやすくなります。

体の中での働きごとに3つの色に分かれている

ちりめんじゃこ・チーズ	豆腐	ちりめんじゃこ・チーズ	胚芽食パン	マヨネーズ	パセリ	にんにく
鶏肉・レンズまめ	薄力粉	じゃがいも・砂糖	油	にんじん・ホールトマト・水菜	セロリ・玉葱・キャベツ・ズッキーニ	河内麻婆

ミネストローネで使っている食材

体をつくるものになる

エネルギーのもとになる

体の調子を整える

《給食当番の白衣は、夏休み明けに忘れずに持たせてください》

日頃は、給食用白衣のお洗濯等にご協力いただき、ありがとうございます。夏休み前に、お子さんが給食用の白衣を持ち帰りましたら、洗濯をお願いします。白衣は夏休みの間お手元で保管していただき、

9月1日(火)の登校時に持たせていただきますよう、お願いします。

夏休み明けの給食は 9月2日(水)から 始まります!