

# 7月 こんだてひょう



7・8月の目標

- 夏の食事について知ろう
- 楽しく食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにやく・きゅうり・ほうれん草・なす・ピーマン・キャベツ・レタス・トマト・ズッキーニなど



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1 金	ごはん・牛乳	牛乳		米	⓪ 601 396
	モウカのスタミナ焼き	モウカ みそ	にんにく しょうが		
	ごまマヨ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ ごま油 さとう 卵不使用ごまドレッシング	⓪ 753 438
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
	のり塩ポテト	青のり	りんご果汁	じゃがいも 米油	
4 月	鶏飯(麦ごはん)	卵 削り節 鶏肉 焼きのり	しいたけ にんじん とうがん ねぎ	米 麦 さとう	⓪ 621 333
	牛乳	牛乳			
	信田煮	油揚げ たら たまご ひじき 大豆たんぱく	にんじん ほうれん草 キャベツ	小麦粉 さとう 春雨 片栗粉	⓪ 745 360
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく だいこん キャベツ こまつな 赤ピーマン	ごま	
	ミニトマト		ミニトマト		
5 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	⓪ 613 338
	チンジャオロースー	豚肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン もやし たけのこ	米油 片栗粉 さとう	
	野菜のナムル	かつお節	こまつな キャベツ きゅうり 赤ピーマン	ナムルドレッシング さとう ごま	⓪ 747 366
	水餃子スープ	豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ	米油 小麦粉	
6 水	ブランコッパ・牛乳	牛乳		ブランコッパパン	⓪ 647 459
	厚揚げのカレー焼き	厚揚げ 青のり		さとう	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン レタス	イタリアンドレッシング さとう	⓪ 866 588
	パンブキンポターージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも 生クリーム	
	ひとくちりんごゼリー		りんご果汁	液糖	
7 木	★★★ 【行事食】 七夕 ★★★				
	ちらし寿司・牛乳	えび 卵 牛乳	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう きぬさや	米 発芽玄米 さとう	⓪ 603 364
	カレイの竜田揚げ	カレイ	しょうが	片栗粉 米油	
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	さとう ごま	⓪ 742 435
	七夕汁	削り節 星型かまぼこ わかめ	にんじん オクラ みずな ねぎ	そうめん	
	七夕ゼリー		ブルーベリー果汁 みかん果汁 レモン果汁	さとう	
8 金	サラダうどん	ハム	赤ピーマン キャベツ きゅうり レタス こまつな きくらげ	うどん 卵不使用マヨネーズ 揚げ玉	⓪ 604 327
	牛乳	牛乳			
	もち米肉団子	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが	もち米 パン粉 精白米 さとう 片栗粉	⓪ 826 344
	にんじんしりしり	ツナ たまご	にんじん		
	㊤クリームコンフェ	たまご 牛乳		小麦粉 さとう でん粉 植物油脂	
11 月	麦ごはん・ふりかけ	ふりかけ		米 麦	⓪ 609 390
	牛乳	牛乳			
	たまご焼き(ハムとズッキーニ)	卵 豆乳 ハム	赤ピーマン たまねぎ ズッキーニ	片栗粉	⓪ 731 432
	のり酢和え	ツナ 焼きのり	こまつな キャベツ たくあん にんじん		
	ごまキムチ汁	ぶたにく 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうさいキムチ ねぎ	じゃがいも	
12 火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		米 発芽玄米	⓪ 681 368
	夏野菜カレー	豚肉 豚レバー いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト しめじ ピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ	じゃがいも	
	アーモンドサラダ	チーズ	キャベツ レタス こまつな ブロッコリー コーン	アーモンド さとう 卵不使用ごまドレッシング	⓪ 816 402
	メロン		メロン		
13 水	パーカーハウス・牛乳	牛乳		パーカーハウス	⓪ 603 342
	ハムステーキ	豚肉		さとう	
	グリーンサラダ		キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン	和風ドレッシング さとう	⓪ 723 373
	ポトフ	ウィンナー 削り節	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン いんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
	パイン(缶詰)		パイナップル		
14 木	ごまごはん・牛乳	牛乳		米 ごま	⓪ 628 446
	とりの塩から揚げ	鶏肉		ごま油 さとう 米粉 片栗粉 米油	
	ひじきの煮物	ひじき 大豆 さつまあげ	ごぼう にんじん つきこんにやく いんげん	米油 さとう	⓪ 824 524
	とうがんとみそ汁	生揚げ みそ	にんじん とうがん みずな		
	㊤アーモンド			アーモンド	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
★★★ 【大河原小リクエスト】 テーマ 夏の暑さを楽しもう!! ★★★					
15 金	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		米	⓪ 690 ③ 333
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう 片栗粉	
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン コーン	シーザードレッシング さとう クルトン	④ 838 ⑤ 356
	豚汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
	ハウスみかん		みかん		
★★★ 【行事食】 土用の丑 ★★★					
19 火	二色丼	たまご あなご		米 発芽玄米 さとう でん粉 油	⓪ 656 ③ 389
	牛乳	牛乳			
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな もやし にんじん	ごま さとう	④ 788 ⑤ 426
	すいか		すいか		
20 水	パンパン・牛乳	牛乳		パンパン	⓪ 616 ③ 349
	ツナオムレツ	ツナ 卵	たまねぎ	さとう 大豆油	
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング さとう	④ 773 ⑤ 383
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ トマト	マカロニ 桐アゴ油 じゃがいも	
	ひとくちみかんゼリー		みかん果汁	液糖	

★★★ 7月分の給食費の引き落としは8月1日(月)です ★★★

# 8月 こんだてひょう

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
8/25 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	⓪ 650 ③ 406
	夏野菜のキーマカレー	豚肉 高野豆腐 いんげん豆	たまねぎ りんご にんじん にんにく しょうが かぼちゃ なす スズキニ ピーマン	じゃがいも	
	トマトサラダ		トマト レタス キャベツ コーン ブロッコリー	フレンチドレッシング さとう	④ 765 ⑤ 427
	桃のヨーグルト	ヨーグルト	もも		
26 金	ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	⓪ 659 ③ 333
	さんまのかば焼き	さんま		片栗粉 米油 さとう	
	こぎつねサラダ	油揚げ	キャベツ こまつな にんじん コーン	和風ドレッシング さとう	④ 798 ⑤ 364
	かきたま汁	卵 削り節 いかまぼこ	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも 片栗粉	
	冷凍みかん		みかん		
★★★ 【につぼん味めぐり】 沖縄 ★★★ 沖縄県産の黒糖を無償提供していただきました!					
29 月	ジュシー・牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく 絹さや	米 発芽玄米 さとう	⓪ 600 ③ 401
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ にがうり	米油 片栗粉	
	たくあん和え	かつお節	だいこん キャベツ にんじん きゅうり たくあん	ごま	④ 743 ⑤ 480
	もずくのみそ汁	削り節 豆腐 もずく	えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
	黒糖			さとう	
30 火	魚介のトマトパスタ	ベーコン えび いか ほたて	たまねぎ にんにく しめじ トマト	オリーブ油	⓪ 623 ③ 302
	牛乳	牛乳			
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング さとう	④ 735 ⑤ 321
	コンソメポテト			じゃがいも 米油	
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁		
31 水	食パン・いちごジャム			食パン いちごジャム	⓪ 615 ③ 451
	牛乳	牛乳			
	厚揚げのピザ焼き	生揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	④ 771 ⑤ 511
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー こまつな コーン	和風ドレッシング さとう	
	A B Cスープ	ウィンナー 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも A B Cマカロニ	
梨		なし			

学校給食摂取基準 エネルギー:小630kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
今月の平均 エネルギー:小633kcal 中776kcal カルシウム:小378mg 中418mg 塩分:小2.4g 中3.0g

★★★ 8月分の給食費の引き落としは8月31日(水)です ★★★



 <p>暑さを避ける</p>	 <p>日差しを避ける</p>	 <p>水分・塩分補給</p>	 <p>体調を整える</p>
---	--	---	---