



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量(予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>653</td> <td>26.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>802</td> <td>31.7</td> </tr> </table> <p>●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	653	26.5	中	802	31.7	<p>★旬の食材★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なす ・メロン ・さくらんぼ ・すいか ・ズッキーニ ・ピーマン <p>どこにあるかな？ さがしてみよう！</p>	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>わんたんスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 えび・つと 緑 はくさい・たけのこ・ほうれん草・しいたけ・長ネギ <p>えびしゅうまい</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 えび・たまご・とうふ 黄 こむぎこ・パンこ 緑 玉ねぎ <p>マーボーなす</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 だいす・とりひき肉 黄 ごま油・さとう・でんぶん 緑 にんじん・なす・長ねぎ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・とうがらし 	<p>2 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とり肉・牛乳・チーズ 黄 バター・じゃがいも 緑 にんじん・玉ねぎ・コーン・グリーンピース <p>とりのてりやき(ほねつき)</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とりにく 黄 さとう・ごま油・ごま 緑 りんご・にんにく・玉ねぎ <p>ちくわとひじきのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ちくわ 黄 ノンエッグマヨネーズ 緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・ひじき 	<p>3 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふうに</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶたにく・とうふ・ちくわ 黄 さとう 緑 玉ねぎ・きゃべつ・しらたき・ほうれん草・はくさい <p>いかフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 いか 黄 パンこ・こむぎこ・さとう 緑 青のり <p>旬の食材!</p> <p>メロン 緑</p> <p>シュリンプアーモンド</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 えび 黄 アーモンド
	エネルギー	たんぱく質											
小	653	26.5											
中	802	31.7											
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと長ねぎのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 みそ・わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶたにく 黄 さとう 緑 しょうが <p>さんしょくごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ごま 緑 もやし・にんじん・ほうれん草 	<p>7 ★七夕こんだて★</p> <p>バーガーパン・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 うずらたまご 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ・にんじん・パセリ <p>★星形のにんじんをさがそう!</p> <p>ハンバーグ(ほしがた)</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶたにく・とりにく 黄 さとう・パン粉 緑 たまねぎ・しょうが <p>フルーツしらたま</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 しらたま・ゼリー 緑 パイン・おうとう・みかん <p>チーズ 赤</p>	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとあげのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 あぶらあげ・みそ 緑 だいこん <p>さんまのオレンジに</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 さんま 黄 さとう 緑 オレンジ <p>ぶたにくとはるさめのいためもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶたにく 黄 油・はるさめ 緑 にんじん・きゃべつ・さやいんげん・たけのこ・にんにく <p>ミニトマト 緑</p>	<p>9 こくとうパン・牛乳</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ウィナー・天かま 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく・たまねぎ・こんぶ <p>アンサンブルエッグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 たまご・とり肉 黄 でんぶん・油・さとう 緑 かぼちゃ <p>さくらんぼ 緑</p> <p>旬の食材! ひとり3つづ。</p>	<p>10 にしょくどん・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 たまご・ぶたひき肉 黄 こめ・さとう 緑 たまねぎ・しょうが <p>とうふとぶりのりのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とうふ・みそ・ぶりのり <p>おかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 かつおぶし 緑 きゅうり・もやし・ほうれん草・にんじん 									
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶた肉・とうふ・みそ 黄 じゃがいも 緑 こんにゃく・たまねぎ・にんじん・長ねぎ <p>ししゃものかんろに</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ししゃも 黄 さとう・水あめ・かんてん・でんぶん <p>はくさいのしらすあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 しらす 緑 はくさい・ほうれん草 <p>はいがふりかけ 黄</p>	<p>14 (小学校)せわりコッペパン・牛乳(中学校)いなりずし・牛乳</p> <p>やきそば</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶた肉・あさり・いか 黄 油めん・さとう 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ <p>ゆでやさい+パックマヨネーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ノンエッグマヨネーズ 緑 ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり <p>すいか 緑</p> <p>旬の食材!</p>	<p>15 さけわかめごはん・牛乳</p> <p>だいこんとなめこのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とうふ・みそ 緑 なめこ・だいこん <p>さばのしおやき</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 さば <p>やさいのうまに</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 あぶらあげ・つと 黄 じゃがいも 緑 にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・こんにゃく 	<p>16 バターパン・牛乳</p> <p>シーフードスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 えび・いか・たこ 黄 スパゲティ・油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマト <p>とりにくのピカタ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とりにく・たまご・チーズ 黄 さとう・パン粉・でんぶん・油 緑 パセリ <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ツナ・かつおぶし・しらす 緑 きゃべつ・きゅうり <p>ひとくちゼリー(グレープ) 黄</p>	<p>17 なつやさいカレー・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 牛乳・とうにゅう・チーズ 黄 じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・グリーンピース・ズッキーニ <p>えだまめ 緑</p> <p>ゆずゼリー 黄</p>									
<p>20 うみのひ</p>	<p>21 くるみパン・牛乳</p> <p>えびつみれとあおなのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 えびボール 黄 はるさめ 緑 こまつな・たまねぎ・にんじん <p>ロールキャベツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ぶた肉・たまご 黄 でんぶん・パン粉 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・しょうが・トマト <p>じゃがいものバターに</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 バター・じゃがいも・さとう <p>りんごゼリー 黄</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>なすのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 あぶらあげ・みそ 緑 なす・長ねぎ <p>めばるのしおやき</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 めばる <p>ひじきのごもくに</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とりにく・天かま・だいす 黄 じゃがいも・さとう 緑 ひじき・にんじん・こんにゃく・さやえんどう・ごぼう 	<p>23 かぼちゃパン・牛乳</p> <p>クリームスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ウィナー・牛乳・チーズ 黄 じゃがいも・油 緑 さやいんげん・にんじん・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ <p>ホキのフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 ホキ 黄 こむぎこ・パンこ <p>フレンチサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 しらす 緑 キャベツ・きゅうり・コーン・みかん <p>アイスパイン 緑</p>	<p>◆◆7月の給食目標◆◆</p> <p>衛生的に準備、食事、後片付けをしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備の前には、必ず手を洗いまししょう。 ・食事のマナーを守って食べましょう。(食べ物を口に入れないながら話さない・食器を手でもって食べるなど) ・きまりを守ってきれいに後片付けをしましょう。 									

◎学校給食センターからのお願い

学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってまかなわれています。

必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力お願いします。

