

月	火			水			木			金					
<p>こんだて</p> <p>栄養三色</p> <p>黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる</p> <p>★予定献立は内容を一部 変更する場合があります</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>1</p> <p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>1</p> <p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>1</p> <p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>1</p> <p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>		
<p>おかずの内容(㊄)</p>	<p>『堺のめぐみ』 堺産農産物 『堺のめぐみ』を 使用する予定です</p> <p>小松菜...9日 たまねぎ...7,17日 にんじん...8日</p>			<p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>			<p>658 30.6 29</p> <p>621 22.9 28</p> <p>618 24.0 23</p>					
<p>こんだて</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>	<p>ごはん・牛乳 七ツそめん汁 とうがんのうま煮 フルーツゼリー</p> <p>7</p> <p>607 22.7 19</p> <p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>ごはん・牛乳 だんご汁 いわし天ぷらの甘酢かけ</p> <p>8</p> <p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>ごはん・牛乳 だんご汁 いわし天ぷらの甘酢かけ</p> <p>8</p> <p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>ごはん・牛乳 だんご汁 いわし天ぷらの甘酢かけ</p> <p>8</p> <p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>ごはん・牛乳 だんご汁 いわし天ぷらの甘酢かけ</p> <p>8</p> <p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>		
<p>おかずの内容(㊄)</p>	<p>『七ツそめん汁』 (七ツ・りんご)</p>			<p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>			<p>699 23.3 28</p> <p>665 25.1 31</p> <p>648 21.9 27</p>					
<p>こんだて</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p>	<p>ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ジャージャー丼</p> <p>14</p> <p>600 24.6 28</p> <p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p> <p>15</p> <p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p> <p>15</p> <p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p> <p>15</p> <p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p> <p>15</p> <p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>		
<p>おかずの内容(㊄)</p>	<p>『ジャージャー丼』</p>			<p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>			<p>621 21.3 21</p> <p>678 22.3 34</p> <p>645 23.2 25</p>					

☆...オープン献立

7月7日は、**七夕献立**です。

7月7日は、七夕です。昔、おり姫とひこ星の夫婦がいて、2人は七夕の日にだけ、夜空の天の川をわたって会うことができたそうです。

7月7日の給食では、そうめんを天の川にみたてた「七夕そうめん汁」が登場します。

ピクアアップ 世界の料理

~7月は「ベトナム」です~

ベトナムの主食は米です。そのまま炊いて食べますが、おかゆにしたりチャーハンにしたりしても食べます。米を粉にしたライスペーパーやビーフンなどもベトナム人には欠かせない食品です。

麺料理で有名なものは「フォー」です。スープは鶏や牛からとっていて、牛肉・鶏肉などの肉類、香草などを入れて食べます。味付けはあっさりとしています。ベトナムでは家庭で作るよりも屋台やレストランで食べることが多く、注文して出てきたものに唐辛子を入れたりライムをしぼったりして自分好みにしてから食べるそうです。ベトナム風汁麺は16日です。お楽しみに☆

夏野菜を食べよう!

夏に旬をむかえておいしくなる「夏野菜」には、夏を元気に過ごすために役立つ特徴があります。

まずは、あざやかな色です。赤色、黄色、緑色など目さめるような濃い色は、夏バテで落ちた食欲を刺激してくれます。

水分とカリウムを多く含んでいることも特徴で、たくさん汗をかいた夏の水分補給と体にこもった熱を下げて熱中症の予防に効果があります。

7月の給食には、かぼちゃ、ピーマン、なす、にがうり、トマトなどの夏野菜が登場します。旬のおいしさを味わいましょう。

7月20日(月)からは主食(パン)・牛乳・フルーツゼリーまたはジャム等の個包装品の簡易給食を実施します。

簡易給食期間の学校給食予定献立表は別途配付します。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	643	24.2	28	311	76	1.7	2.6	216	0.39	0.49	24	2.42	3.5
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0以上