

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>ごはん・パン・牛乳</p> <p>大きなおかず</p> <p>小さなおかず</p>	<p>7月は、夏野菜を使ったメニューが登場します。</p>	<p>1</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>いわしの天ぷら</p>	<p>2</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>ミートビーンズ</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー 21.7</p> <p>たんぱく質 2.7</p> <p>脂質エネルギー比 27</p>	<p>エネルギー 612</p> <p>たんぱく質 24.0</p> <p>脂質エネルギー比 18</p>	<p>エネルギー 711</p> <p>たんぱく質 22.7</p> <p>脂質エネルギー比 33</p>	<p>エネルギー 636</p> <p>たんぱく質 28.5</p> <p>脂質エネルギー比 26</p>	<p>エネルギー 618</p> <p>たんぱく質 23.7</p> <p>脂質エネルギー比 31</p>
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>赤) 冷豚肉 25</p> <p>緑) えのき茸 10</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>黄) カールール 12</p> <p>緑) りんごビュール 5</p> <p>塩 0.1</p>	<p>赤) オクラ 5</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>赤) そうめん 8</p> <p>塩 0.05</p> <p>削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷チキンボール 30</p> <p>緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>黄) 緑豆春雨 5</p> <p>黄) 中華ピジョン 1</p> <p>塩 0.05</p>	<p>赤) 冷豚肉 20</p> <p>緑) さきがきごぼう 7</p> <p>緑) 小松菜 5</p> <p>赤) たまねぎ 20</p> <p>赤) 赤みそ 7</p>	<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) ビーマン 3</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20</p> <p>赤) たまねぎ 20</p> <p>赤) ウスターソース 0.2</p> <p>黄) 塩 0.3</p>
<p>5</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>☆ホットサラダ</p> <p>レモンドレッシング</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>七夕焼</p> <p>セルフレラしずし</p> <p>フルーツゼリー</p>	<p>7</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>肉だんごスープ</p> <p>☆にらチヂミ</p> <p>チヂミのたれ</p> <p>チョコレートクリーム</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>☆鯖のおろしたれ</p>	<p>9</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>オニオンスープ</p> <p>☆夏野菜のチーズ焼き</p>
<p>赤) 冷豚肉 25</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>黄) カールール 12</p> <p>緑) りんごビュール 5</p> <p>塩 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 30</p> <p>赤) にんじん 15</p> <p>赤) 干しいたけ 0.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>削りぶし 2</p> <p>黄) 油 0.3</p> <p>黄) フルーツゼリー(もも) 1個(50)</p>	<p>赤) 冷チキンボール 30</p> <p>緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>黄) 緑豆春雨 5</p> <p>黄) 中華ピジョン 1</p> <p>塩 0.05</p>	<p>赤) 冷豚肉 20</p> <p>緑) さきがきごぼう 7</p> <p>緑) 小松菜 5</p> <p>赤) たまねぎ 20</p> <p>赤) 赤みそ 7</p>	<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) ビーマン 3</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 20</p> <p>赤) たまねぎ 20</p> <p>赤) ウスターソース 0.2</p> <p>黄) 塩 0.3</p>
<p>12</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>☆豚肉のしょうが焼き</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>☆とうがんの旨煮</p> <p>☆焼ししゃも</p>	<p>14</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>ビーンズチュー</p> <p>☆かぼちゃ入ポテトサラダ</p> <p>マヨネーズ風ドレッシング</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>春雨スープ</p> <p>☆鶏肉のあんかけ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>16</p> <p>黒糖パン・牛乳</p> <p>ちゃんぽん麺</p> <p>☆焼ギョーザ</p>
<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>緑) クラムコーン缶 25</p> <p>緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 中華ピジョン 2</p> <p>塩 0.1</p>	<p>赤) 小松菜 5</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>赤) 赤みそ 3</p> <p>白) 白みそ 3</p>	<p>赤) 冷豚肉 20</p> <p>赤) にんじん 20</p> <p>赤) ブラウンルー 8</p> <p>黄) トマトケチャップ 1</p> <p>黄) ウスターソース 1</p> <p>黄) こしょう 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) 春雨スープ 40</p> <p>赤) 鶏肉(甘塩・肉切) 40</p> <p>赤) しょうゆ 1</p> <p>赤) 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>赤) ちゃんぽん麺 10</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>赤) 青ねぎ 2</p> <p>赤) たまねぎ 15</p> <p>赤) 冷中華麺 50</p> <p>赤) 淡口しょうゆ 4</p> <p>黄) 油 0.1</p>
<p>19</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>レタススープ</p> <p>☆みそマヨネーズ風</p> <p>ガーリック焼き</p>	<p>7月7日は、七夕です。</p> <p>七夕伝説は、中国のお話です。天帝(神様)の娘で機織りが上手な織姫は、同じ働き者の牛飼いの彦星と結婚しました。ところが二人は結婚生活が楽しく遊んでばかりで働かなくなってしまいました。怒った天帝は、天の川をへだてて二人を引き離し、年に1度7月7日だけ会うことを許しました。</p> <p>天の川や織姫が織る糸のように見えるので、七夕にはそうめんを食べる風習があります。給食では、7月6日の七夕献立にそうめんを使った「七夕焼」が登場します。</p> <p>2学期は、8月27日(金)より給食が始まります。</p>			
<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) ホールコーン缶 10</p> <p>赤) エリンギ 5</p> <p>赤) たまねぎ 20</p> <p>黄) 中華ピジョン 1</p> <p>塩 0.05</p>	<p>赤) 冷豚肉 30</p> <p>赤) じゃがいも 0.2</p> <p>赤) 赤みそ 0.5</p> <p>黄) 砂糖 1.5</p> <p>黄) みりん 1.5</p>			

☆・・・オープン献立

夏休みの食生活の約束

<p>早起きをして朝食をとろう</p>	<p>冷たいものとりすぎに注意</p>	<p>栄養たっぷりの夏野菜を食べよう</p>
<p>のどが乾く前に水分をとろう</p>	<p>生活リズムの乱れに注意</p>	<p>しっかり手洗いで食中毒予防を</p>

【かぼちゃ】

今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介します。

かぼちゃは、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃの3種類があり、夏が旬です。

日本かぼちゃは、ねっとりしていて醤油との相性が良く、煮物などの日本料理に向きます。西洋かぼちゃは、甘みが強くほくほくとした味わいで、日本で食べられているほとんどが西洋かぼちゃです。ペボかぼちゃは、甘みが少なくあっさりとした味が特徴です。ズッキーニや果実がそうめんのようなそうめんかぼちゃなど形がユニークな物が多いです。

皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。

日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ ペボかぼちゃ

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	645	24.9	27	338	75	2.2	2.7	245	0.39	0.50	23	2.18	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上