



# 7月きゅうしょくよていこんだてひょう 2015

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	たかなチャーハン	ごめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	とりこ	ふるね・ねぎ・たかなづけ	
	ぎょうざ	ごむぎこ	ぶたこ	キャベツ・たまねぎ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・ちんげんさい	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・こまつな	
れいとうりんご			りんご		
ふるさと きゅうよくの日 2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	ごめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに こまつなのおひたし	じゃがいも	ぶたこ	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	すましじる		とうふ	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	なっとう		なっとう	にんじん・はねぎ	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	ごめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	ごま	さけ・だいず・みそ	ねぎ	
	くきわかめのきんぴら	ごま	くきわかめ	さやいんげん	
	かきたまみそじる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・わかめ・こまつな	
のりのつくだに		のり			
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	チキンピラフ	ごめ・むぎ・バター	とりこ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	マッシュルーム	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	あげばん	ごむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク・きなこ		
	はっぼうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたこ・えび・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	フルーツポンチ	さとう		たまねぎ・キャベツ・さやインゲン	
				パイナップル・ナタデココ・みかん・もも	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	むぎいりごはん	ごめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね	
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな・にんじん・しめじ	
	たまごスープ		たまご	くろきくらげ・こまつな	
れいとうみかん			みかん		
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	ごめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたこ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	しめじのおひたし			こまつな・しめじ	
	みそじる		みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ	にんじん		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		756
	むぎいりごはん	ごめ・むぎ			
	スタミナどん	さとう・あぶら	あぶらあげ・うなぎ・たまご	ほししいたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	グリーンピース	
	すいか			たまねぎ・にんじん・パセリ	
			すいか		

☆ 13日からの献立は裏面をご覧ください。

七夕の行事食・そうめん

そうめんを食べるのはなぜ？



7月7日は織り姫と彦星の話が有名ですが、それとは別に、七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病を防ぐためにその子の好きだった「素餅(さくべい)」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりといわれています。



☆お願い☆  
給食当番になりましたら  
マスクを持たせてください

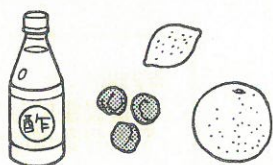


日	献立名	おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
13 (月)	マメママピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン・だいず	えだまめ・にんじん・たまねぎ	669
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・きゅうり・さやいんげん	
	ラビオリスープ	バター・こむぎこ・パンこ	ふたにく・ほたて	とうもろこし	
	すいか			にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ パセリ・トマト	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの みそしる	あぶら・さとう	あぶらあげ	だいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ふたにく・ぎゅうにく だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ	とうもろこし・グリーンピース	
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
17 (金)	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・カシューナッツ・あぶら さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・トマト・はねぎ	
21 (火)	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	609
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	えだまめ			えだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22 (水)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		671
	あげなすのこうみあえ	あぶら・さとう・ごまあぶら		なす・ふるね・にんにく・たまねぎ はねぎ	
	ちんげんさいのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	ちんげんさい	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー	あぶら・じゃがいも	とりにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・なす・かぼちゅ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
すいか			すいか		
ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト	かんてん		

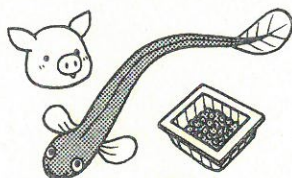
☆お知らせ☆

- ・2日は毎月一度のふるさと給食の日です。
- ・9日の給食のじゃがいもはJA教育活動助成事業により、三島馬鈴薯が無償提供されます。
- ・7月の給食には坂小で育てたすいか、じゃがいも、とうもろこしを提供します。

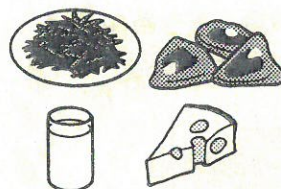
## 夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとりましょう。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。



夏ばて知らずの元気な体で  
たのしい夏休みをすごしてください