


| 日・<br>ようび | こんだてめい   |   | おもなざいりょうとそのはたらき  |  |   | えいようか<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく<br>(g) |
|-----------|--|---|--|--|---|---|
|           | しゅしょく  | おかず   | <赤のなかま><br>からだをつくる<br>もととなるもの  | <きいろのなかま><br>ねつやはたらく<br>ちからとなるもの                 | <みどりのなかま><br>からだのちょうしを<br>ととのえるもの   |   |
| 1<br>(木)  | きりぼしごはん<br>     | とりのてりやき<br>ほうれんそうソテー・ポテトスープ<br>すりおろしりんごゼリー        |  とうふ<br>とりにく・ベーコン・だいず<br>こんぶ・くきわかめ                  | こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも<br>さとう                           | だいこん・にんじん・ふるね・パセリ<br>ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ<br>とうもろこし・りんご                                   | 602<br>24.0                             |
| 2<br>(金)  | あげパン<br>        | はっぼうさい(うずらのたまご)<br>ヨーグルトあえ                        |  とうふ<br>きなこ・ぶたにく・えび・いか<br>うずらのたまご・ヨーグルト             | パン・あぶら・さとう・でんぷん<br>ごまあぶら                         | しいたけ・たけのこ・にんじん<br>たまねぎ・キャベツ・さやいんげん<br>みかん・もも  | 654<br>30.6                             |
| 5<br>(月)  | ごはん<br>         | なまあげのごもくに<br>とんじる                                 |  とうふ<br>ぶたにく・なまあげ・みそ                                | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>でんぷん・こんにゃく・じゃがいも                | ふるね・しいたけ・にんじん<br>とうもろこし・さやいんげん<br>ごぼう・だいこん・はねぎ  | 617<br>27.2                             |
| 6<br>(火)  | ツナごはん<br>       | オムレツのやさしいあんかけ<br>みそしる<br>れいとうみかん                  |  とうふ<br>まぐろ・たまご・ぎゅうにく<br>ぶたにく・わかめ・あぶらあげ<br>みそ       | こめ・むぎ・さとう・でんぷん<br>じゃがいも                          | たまねぎ・にんじん・たけのこ<br>しいたけ・グリーンピース・しめじ<br>ピーマン・とうがん・みかん                                   | 591<br>23.6                             |
| 7<br>(水)  | ごはん<br>         | ほしのコロック<br>ピーズサラダ(ごまドレッシング)<br>そうめんじる             |  とうふ<br>とりにく・ぶたにく・だいず<br><b>七夕献立</b>                | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>じゃがいも・パンこ・こむぎこ<br>そうめん・ごまドレッシング | たまねぎ・キャベツ・えだまめ<br>きゅうり・にんじん・とうもろこし<br>しいたけ・えのきたけ・こまつな                                 | 616<br>19.2                             |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>         | さけのこうみやき・キャベツソテー<br>とうふとチンゲンサイのスープ<br>なっとう        |  とうふ<br>さけ・ベーコン・とうふ<br>なっとう                         | こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま<br>さとう・あぶら・でんぷん                   | ふるね・たまねぎ・とうもろこし<br>キャベツ・チンゲンサイ  | 611<br>31.8                             |
| 9<br>(金)  | ごはん<br>       | マーボーなす<br>わかめスープ<br>ブルーヨーグルト                      |  とうふ<br>ぶたにく・みそ・わかめ・だいず<br>ブルーヨーグルト               | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>でんぷん                            | なす・ふるね・にんにく・しいたけ<br>たけのこ・たまねぎ・えのきたけ<br>とうもろこし・はねぎ                                     | 603<br>20.2                             |
| 12<br>(月) | ごはん<br>       | やきにく<br>ちゅうかコンスープ<br>おこのみまめ                       |  とうふ<br>ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ<br>たまご・だいず・きなこ             | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>でんぷん・ごま                         | もも・ふるね・にんにく・たまねぎ<br>にんじん・もやし・キャベツ・ピーマン<br>しいたけ・とうもろこし・はねぎ                             | 663<br>28.8                             |
| 13<br>(火) | ごはん<br>       | なつやさいカレー<br>グリーンサラダ<br>れいとうみかん<br><b>ペア給食</b>     |  とうふ<br>ぶたにく・スキムミルク<br>こなチーズ                      | こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも<br>さとう                           | ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん<br>かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース<br>レタス・キャベツ・きゅうり・みかん                        | 627<br>20.0                             |
| 14<br>(水) | ごはん<br>       | ししゃもフライ<br>ひじきのいために<br>みそしる                       |  とうふ<br>ししゃも・だいず・ひじき<br>あぶらあげ・みそ                  | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>パンこ・こむぎこ・じゃがいも                  | にんじん・さやいんげん・たまねぎ<br>えのきたけ・はねぎ   | 610<br>21.2                             |
| 15<br>(木) | チキンピラフ<br>    | コーンサラダ<br>じゃがいもときのこのスープ<br>アーモンドフィッシュ             |  とうふ<br>とりにく・ベーコン・スキムミルク<br>チーズ・アーモンドフィッシュ<br>だいず | バター・こめ・むぎ・あぶら<br>さとう・じゃがいも                       | たまねぎ・マッシュルーム・レタス<br>グリーンピース・キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし・エリンギ・しめじ・パセリ                          | 591<br>23.1                             |
| 16<br>(金) | ちゅうかめん<br>    | ジャージャーめん<br>くきわかめサラダ<br>くだもの                      |  とうふ<br>ぶたにく・みそ・くきわかめ<br>だいず                      | ちゅうかめん・あぶら・さとう<br>でんぷん・ごまあぶら                     | ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・しいたけ・はねぎ・キャベツ<br>きゅうり・くだもの                                 | 611<br>25.2                             |
| 20<br>(火) | ごはん<br>       | かぼちゃのそぼろに<br>みそしる                                 |  とうふ<br>ぶたにく・だいず・あぶらあげ<br>とうふ・みそ                  | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>でんぷん                            | かぼちゃ・ふるね・グリーンピース<br>こまつな  | 621<br>21.6                             |
| 21<br>(水) | ごはん<br>       | まぐろとだいずのナッツあえ<br>ワンタンスープ                          |  とうふ<br>だいず・まぐろ・ぶたにく                              | こめ・むぎ・カシューナッツ<br>でんぷん・さとう・わんたんのかわ<br>あぶら・ごまあぶら   | ふるね・にんじん・はくさい<br>はねぎ  | 653<br>28.3                             |
| 22<br>(木) | とうもろこしごはん<br> | さばのカレーチーズやき<br>きんぴら<br>みそしる・くだもの                  |  とうふ<br>さば・こなチーズ・あぶらあげ<br>みそ                      | こめ・むぎ・あぶら・さとう<br>じゃがいも・ごま                        | とうもろこし・グリーンピース・ごぼう<br>にんじん・さやいんげん・たまねぎ<br>はねぎ・くだもの                                    | 610<br>26.6                             |
| 23<br>(金) | ごはん<br>       | がんものにつけ<br>ごまあえ<br>けんちんじる・フルーツゼリー                 |  とうふ<br>がんもどき・とりにく・とうふ                            | こめ・むぎ・さとう・ごま<br>こんにゃく・さといも・でんぷん                  | ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし<br>ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ<br>もも・みかん                                     | 601<br>20.9                             |
| 26<br>(月) | ごはん<br>       | スタミナどん(いりたまご)<br>すましじる<br>ゆでもろこし<br><b>土用の丑の日</b> |  とうふ<br>あぶらあげ・うなぎ・たまご<br>とうふ                      | こめ・むぎ・さとう・あぶら<br>やきふ                             | しいたけ・にんじん・たまねぎ<br>ねぶかねぎ・グリーンピース・こまつな<br>えのきたけ・とうもろこし                                  | 617<br>25.6                             |
| 27<br>(火) | キムチチャーハン<br>  | ぎょうざ<br>ちゅうかいため<br>にくだんごスープ<br>くだもの               |  とうふ<br>ぶたにく・とりにく                                 | こめ・むぎ・パンこ・でんぷん<br>ごまあぶら・アーモンド<br>ぎょうざのかわ・さとう     | はくさい・たまねぎ・ふるね・にんじん<br>たけのこ・チガツアイ・にら・はねぎ<br>とうもろこし・しいたけ・だいこん・にんにく<br>キャベツ・グリーンピース・くだもの | 576<br>23.0                             |
| 28<br>(水) | ごはん<br>       | にくじゃが<br>えだまめ<br>くたくさんじる・れいとうみかん                  |  とうふ<br>ぶたにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ                      | こめ・むぎ・さとう・しらたき<br>じゃがいも・こんにゃく・さといも               | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>えだまめ・ごぼう・だいこん・こまつな<br>みかん  | 616<br>22.8                             |

～お知らせ～

- 6日(火) 4年1組は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当を準備してください。
- 7日(水) 4年3組は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当を準備してください。
- 8日(木) 4年2組は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当を準備してください。
- 9日(金) 4年4組は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当を準備してください。
- 20日(火) 6年生は、校外学習のため給食はありません。お弁当を準備してください。
- 21日(水)～23日(金) 5年生は、自然教室のため給食はありません。

©少年写真新聞社2009

## 7/7 七夕



七夕には、そうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。そうめんは、奈良時代に唐菓子として伝わり、平安時代には宮中の儀式で七夕の供え物として用いられていたともいわれています。