



7がつこんだて



給食費 口座振替日 7月16日(火)

再振替日 7月30日(火)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			
				おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)
1	月	ごはん 	こうやどうふのもの ★あげたこやき (2こ) もやしのごまあえ きょう 今日は はんげしょう 半夏生		こうやどうふ、ちくわ、 がんも、ささみ	ごはん、さとう、あぶら、 こめこたこやき、ごま、 ごまあぶら	だいこん、にんじん、 グリーンピース、もやし、 きゅうり
2	火	ごはん 	マーボーどうふ むしシューマイ (小-2、中-3) バンバンジー	のむヨー グルト	とうふ、ぶたにく、みそ、 シューマイ、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ、 キャベツ、もやし
3	水	ちらしずし 	ばちじる ほしのコロッケ ちぐさあえ たなばたゼリー なのか 7日は たなばた 七夕		あぶらあげ、かまぼこ	ちらしずし、そうめんばち、 コロッケ、あぶら、ごま、 さとう、たなばたゼリー	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、えのき、 ほうれんそう
4	木	げんりょう コッペパン 	なつやさいのナポリタン フルーツあえ ミニフィッシュ		ウインナー、かたくちいわし	コッペパン、さとう、 あぶら、スパゲティ、ゼリー	たまねぎ、にんじん、なす、 ズッキーニ、ピーマン、 パインアップル、ナタデココ
5	金	ごはん 	オクラのみそしる ★さばのやくみしょうゆがけ こまつなとたくあんのごまあえ		とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、さば	ごはん、ごま、かたくりこ	オクラ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、あおねぎ、ゆず、 こまつな、たくあん
8	月	ごはん 	ポークハヤシ ★とうもろこし ポテトサラダ	やさい ジュース	ぶたにく、ツナ	ごはん、じゃがいも、あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、にんじん、 とうもろこし、きゅうり
9	火	ごはん 	もずくスープ なつやさいのスタミナどんぶり ゆでえだまめ (さやつき) わらびもち		もずく、とりにく、ぶたにく	ごはん、さとう、 ごまあぶら、わらびもち	にんじん、たまねぎ、コーン、 なす、ズッキーニ、にんにく、 しょうが、えだまめ
10	水	ごはん 	たまねぎじる ★ハンバーグのみそたれかけ うみとはたけのサラダ		さつまあげ、ハンバーグ、 みそ、ツナ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ、 しょうが、えだまめ、 キャベツ
11	木	★ぶどうパン 	やさいスープ ★フライドポテト ブロッコリーとだいのサラダ		とりにく、だいず	ぶどうパン、あぶら、 フライドポテト、ドレッシング	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、パセリ、ブロッコリー
12	金	ごはん 	チキンカレー かぼちゃのとうふよせ キャベツのごまマヨサラダ		とりにく、とうふよせ、 ツナ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 えだまめ
16	火	ごはん 	にくだんごのすぶたふう あげワントン わかめともやしのナムル	のむヨー グルト	にくだんご、ワントン、 わかめ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、もやし、 きゅうり
17	水	ごはん 	なつやさいのみそしる ★いわしのかばやき キャベツのわふううめサラダ		あつあげ、みそ、いわし、 ささみ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら	なす、にんじん、たまねぎ、 ズッキーニ、コーン、 キャベツ、うめ
18	木	げんりょう キャロットパン 	★やきうどん ツナとゴーヤのサラダ ソーダフロートふうゼリー		ぶたにく、さつまあげ、 いか、こながつお、ツナ	キャロットパン、うどん、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、さとう、 ソーダフロートふうゼリー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ゴーヤ、コーン

7月1日は「半夏生」



「半夏生」とは夏至から数えてちょうど11日目にあたる日のことです。この日を過ぎて植えた稲は十分に実らないと言われ、昔から田植えを終わらせる目安とされてきました。そんな農家の人にとって大切な節目の日に、関西では“たこ”を食べる風習があります。これには「植えた稲がたこの足のようになり、しっかり地面に根を張って欲しい」という豊作を願う気持ちが込められています。給食では「揚げたこ焼き」が登場しますよ。お楽しみに！

★は新メニュー、🦷 はよくかんで食べてほしいメニューです。

7月のおもな旬の食材

ズッキーニ

ゴーヤ

とうもろこし

えだまめ

ピーマン

今月の栄養摂取量 (1人1食当り)		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	614	768
たんぱく質 g	20.9	25.2