

7がつこんだて



給食費 口座振替日 7月13日(木)

再振替日 7月27日(木)

※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)	
3	月	なめし すきやきふうに たこときゅうりのすのもの れいとうみかん ふつか 2日は はんげしょう 半夏生	ぎゅうにく、やきどうふ/ わかめ、たこ	こめ/じゃがいも、さとう	ひろしまな、きょうな、 だいこんば/たまねぎ、 あおねぎ、こんにやく/ きゅうり/みかん	
4	火	ごはん にくだんごのすぶたふう むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) ほうれんそうともやしのナムル	のむ ヨーグルト ぶたにく、とりにく	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 たけのこ/もやし、 ほうれんそう	
5	水	ごはん とうふじる シイラのこうみやき きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶらあげ、とうふ、 かまぼこ/シイラ/ ぶたにく	こめ/さとう、ごまあぶら/ あぶら	にんじん、あおねぎ/ しょうが、にんにく/ だいこん、たまねぎ、 チンゲンサイ	
6	木	パン コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーとパプリカのサラダ	とりにく/ベーコン	コッペパン/じゃがいも、 オリーブオイル/ あぶら、さとう	パイナップル/たまねぎ、 にんじん、えだまめ/パセリ/ ブロッコリー、パプリカ	
7	金	ごはん オクラのみそしる さんしょくどんぶり たなばたゼリー きょう 今日は たなばた 七夕	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/ツナ、たまご	こめ/さとう/たなばたゼリー	オクラ、たまねぎ、 にんじん/こまつな、 しょうが	
10	月	ごはん はるさめスープ ぶたキムチ きゅうりとちくわのちゅうかあえ	ウィナー/ ぶたにく/ちくわ	こめ/はるさめ/あぶら、 ごまあぶら/さとう	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう/にら、 はくさいキムチ/きゅうり	
11	火	ごはん とうがのみそしる とびうおのてんぷら かぼちゃのきんぴら	のむ ヨーグルト あつあげ、みそ/とびうお/ ぶたにく、さつまあげ	こめ/あぶら、てんぷらこ/ さとう、ごま	とうがん、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ/ かぼちゃ、ピーマン	
12	水	ゆかり ごはん もずくスープ はるまき れいしやぶサラダ	もずく、とりにく/ ぶたにく、わかめ	こめ/あぶら、こむぎこ/ マヨネーズ、さとう、ごま	しそ/たまねぎ、 にんじん、コーン/ たけのこ、もやし/ キャベツ	
13	木	げんりょう こくとうパン フルーツしらたま しろみざかなとかの オーロラソースかけ ズッキーニのサラダ	たら、いか/ツナ	コッペパン、こくとう/ しらたまもち、ゼリー/ あぶら、こむぎこ、さとう、 マヨネーズ/オリーブオイル	みかん、パイナップル、 りんご/ズッキーニ、 にんじん、コーン	
14	金	ごはん しんじゃがのそぼろに やさしいゆずあえ もちクリームアイス	ぶたにく、さつまあげ、 あつあげ/とりにく	こめ/じゃがいも、さとう/ もちクリームアイス	たまねぎ、にんじん/ キャベツ、ゆず	
18	火	むぎごはん ひきにくカレー ささみポテトカツ ツナとゴーヤのサラダ	やさい ジュース ぶたにく、だっしふんにゅう/ とりにく/ツナ	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、こめ/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/ゴーヤ、 きゅうり	
19	水	ごはん なつやさいのみそしる あげどりのたまねぎソースかけ きゅうりのうめこんぶあえ しょくい 食育の日	あつあげ、みそ/ とりにく/ツナ、 とろろこんぶ	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう	なす、かぼちゃ、いんげん、 にんじん/たまねぎ、 にんにく/きゅうり、 えだまめ、うめ	

7月2日は「半夏生」

「半夏生」は夏至から数えてちょうど11日目にあたる日のこと。
 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」を食べる風習があるんですよ。これには「植えた稲がたこの足のようになり、しっかりと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。給食ではたこときゅうりの酢の物が登場しますよ。お楽しみに!

☺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 とびうお
とうがん パイナップル きゅうり

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	620	780
たんぱく質 g	23.7	28.9