



日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
3月	○	ガーリックライス 鰯のカリカリ揚げ② きのこのマリネ 和梨ゼリー(7/4梨の日)	637 24.8 20.5	ぎゅうにゅう えび いわしのカリカリあげ	ハム だいずミート ソフトサラミ	ニンニク にんじん えのき アスパラガス	たまねぎ しめじ しろきくらげ キャベツ	こめ オリーブオイル あぶら	もちむぎ さとう わなしゼリー
4火	○	【5年生リクエストメニュー】 キムタクごはん チーズイン肉団子② 春雨サラダ ワンタンスープ アイス	686 23.1 22.5	ぎゅうにゅう チーズインにくだんご ハム	ぶたにく なると はくさい	はくさいキムチ ニンニク もやし	つぼづけ えだまめ にんじん クウシンサイ	こめ ごまあぶら ワンタン ほろさめ	さとう いりごま アイス
5水	○	ごはん さんまのレモンかぼす煮 ひじき煮 味噌汁	665 25.8 23	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ あぶらあげ	サンマかぼすに だいず とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ えのき こんにゃく	ほししいたけ にら かんぴょう	こめ さとう	あぶら じゃがいも
6木	○	ナン(7/6ナンの日) キーマカレー 中華サラダ ミニデザート	636 28.4 25	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーそぼろ スキムミルク	ぎゅうにゅう だいずミート ヨーグルト	たまねぎ セロリ しょうが キャベツ	にんじん ニンニク トマト クウシンサイ	ナン いりごま もやし アスパラガス	あぶら デザート
7金	○	【七夕献立】 五目ちらし寿司 星型ハンバーグ 七夕すまし汁 七夕デザート	631 24.5 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまごやき	とりにく かまぼこ ハンバーグ うおめん	にんじん ほししいたけ えだまめ オクラ	ごぼう かんぴょう たまねぎ	こめ さとう	あぶら たなぼたデザート
10月	○	麦ごはん あじカツ 星の Pasta サラダ レタスのスープ ぶどうゼリー	638 21.6 19.8	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	アジカツ とりにく	にんじん アスパラガス ほししいたけ かんぴょう	キャベツ レタス たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	もちむぎ ほしのパスタ じゃがいも
11火	○	ごはん ピリ辛マーボーナス にらまんじゅう 五目中華スープ	674 26.2 19.4	ぎゅうにゅう だいずミート あかみそ にらまんじゅう	ぶたにく あつあげ やきぶた	なす ねぎ クウシンサイ グリーンピース えのき	たまねぎ ほししいたけ ニンニク にんじん	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	もちむぎ さとう でんぷん
12水	○	タコライス (麦ごはん) もずくスープ ポンデドーナッツ苺	718 27.1 25.9	ぎゅうにゅう だいずミート もずく とうふ	ぶたにく チーズ とりにく たまご	にんじん ピーマン トマト ほししいたけ	たまねぎ ニンニク キャベツ ねぎ	こめ あぶら ボンデドーナッツ クウシンサイ	もちむぎ でんぷん
13木	○	冷やし中華 ポーク焼売② 国産ももゼリー	610 26.8 15.8	ぎゅうにゅう たまごやき	やきぶた ポークしゅうまい	もやし にんじん	きゅうり	ちゅうかめん	ももゼリー
14金	○	夏野菜のホワイトカレーライス (ターメリックライス) とうもろこし 星型杏仁豆腐のフルーツポンチ	692 25.6 16	ぎゅうにゅう だいずミート	とりにく スキムミルク	ニンニク にんじん アスパラガス とうもろこし	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ	こめ あぶら あんぱん みかん メロン	もちむぎ じゃがいも サイダー ナタデココ
17月		 < 海の日 > 		 水分補給をして元気に過ごしてね! 					
18火	○	【誕生会メニュー】 トマトソースたっぷりのホットドック コールスロー コンソメスープ お楽しみデザート	595 22.3 24.1	ぎゅうにゅう とりにく	ソーセージ	たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし クウシンサイ	ニンニク きゅうり にんじん えだまめ ほししいたけ	コッペパン じゃがいも デザート	さとう マカロニ
19水	○	ごはん 鶏のパン粉焼き② ブロッコリーサラダ 益子町のビルマ汁 青梅ゼリー	662 31.5 18.9	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ぶたにく	パセリ キャベツ なす いんげん トマト	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト	こめ パンこ あおうめゼリー	マヨネーズ じゃがいも
20木	○	【1学期終業式】 ビビンバ丼(麦ごはん) 卵スープ お楽しみアイス	706 26.6 22.4	ぎゅうにゅう くきわかめ たまご	ぶたにく とりにく	ぜんまい もやし クウシンサイ アスパラガス まいたけ	ニンニク にんじん こまつな たまねぎ	こめ あぶら でんぷん こんにゃく	もちむぎ さとう アイス キクラゲ

今月の給食目標

好き嫌いをなく食べよう



いよいよ暑い夏がやってきます。好き嫌いをせずに何でも食べて、暑い夏を乗り切る体力をつけ、楽しい夏休みをむかえましょう。

*都合により、献立が変更になることがあります。

☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆

エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】

こめ もちむぎ たまねぎ クウシンサイ キャベツ にんじん
じゃがいも(ピルカ・シンシア・キタアカリ・とうや) にんにく
アスパラガス ほししいたけ ズッキーニ とうもろこし
メロン(あおにく・あかにく)

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
657kcal	25.7g	21.1g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

