



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	
1月	○	牛丼 ゆかり和え 味噌汁 芳賀町産メロン	644 25.5 18.5	ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かんぴょう キャベツ	たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり	こめ むぎ さとう メロン	
2火	○	【ナンの日】 ナン キーマカレー 野菜サラダ 芳賀町産朝どりとうもろこし	655 27.3 25.7	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ アスパラガス	にんじん トマト こまつな キャベツ きゅうり	たまねぎ レンズまめ グリーンピース にんにく しょうが	ナン じゃがいも とうもろこし	サラダあぶら
3水	○	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 益子のビルマ汁 原宿ドッグ	729 28.0 27.1	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト	パセリ ブロッコリー にんじん いんげん	カリフラワー キャベツ なす たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	マヨネーズ はらじゆく ドッグ
4木	○	ごはん ハンバーグトマトソースがけ ツナサラダ チーズスープ 梨ゼリー	681 26.2 19.3	ハンバーグ ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら なしゼリー パンこ
5金	○	ごはん ピリ辛麻婆なす なら入り餃子 五目中華スープ 冷凍マンゴー	679 27.4 23.4	ぶたにく だいず とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう マンゴー チンゲンサイ にんじん	にら にんにく しょうが えのきたけ	なす たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら
8月	○	【七夕献立】 七夕コーンちらし寿司 星型コロッケ 七夕すまし汁 七夕デザート	714 22.8 26.7	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ かんぴょう たまねぎ	とうもろこし しいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら クレープ
9火	○	夏のスタミナ焼き肉丼 真だくさんスープ カルシウムを取ろう！ヨーグルト	660 26.4 22.2	ぶたにく とりにく たけのこ チンゲンサイ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト キャベツ	あかビーマン にら にんじん にんにく	たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま
10水	○	【お誕生日お祝い献立】ごはん カツオカツ 星の Pasta のサラダ レタスのスープ おたのしみデザート	677 23.5 20.4	カツオ とりにく ウインナー なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ かんぴょう	レタス マッシュルーム たまねぎ かんぴょう	こめ むぎ パスタ お楽しみデザート	サラダあぶら
11木	○	ひ 冷やし中華 ポーク焼売 ブラマンジェ	616 26.4 17.7	かにかま ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり	もやし きゅうり	ちゅうかめん ブラマンジェ	
12金	○	沖縄タコライス もずくのスープ シークワサーゼリー	639 26.7 18.7	ぶたにく だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく とうふ	にんじん ピーマン にんにく トマト	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん シークワサーゼリー	サラダあぶら
15月		☆ < 海の日 > ☆		水分補給をして元気に過ごしてね！					
16火	○	トマトソースたっぷりホットドッグ コールスローサラダ コンソメスープ フローズンヨーグルト	621 27.1 26.0	ウインナー ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん コーン こまつな だいこん えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう マッシュルーム	
17水	○	ガーリック香るペッパーランチ風 きのこのマリネ シューチーズ	688 25.3 30.4	ぎゅうにく バター キャベツ こまつな	ぎゅうにゅう きくらげ えのきたけ	わけぎ にんじん きくらげ えのきたけ	にんにく たまねぎ コーン しめじ	こめ むぎ さとう シューチーズ	
18木	○	【まごわやさしいメニュー】 ごはん 味付きのり ヒラスの照焼 ひじきの炒り煮 味噌汁 青梅ゼリー	614 26.4 17.1	ヒラス だいず こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき いりこ あぶらあげ	にんじん こんにやく たまねぎ まいたけ のり だいこん	こんにやく たまねぎ まいたけ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま サラダあぶら ゼリー
19金	○	【終業式】 夏野菜を摂ろう！ホワイトカレー（ターメ リックライス）キラキラ星のフルーツポンチ	681 26.0 15.9	とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン みかん パイナップル	にんにく たまねぎ なす バナナ	こめ むぎ じゃがいも あんにとどうふ ゼリー	サラダあぶら

**今月の給食目標**  
好き嫌いなく食べよう



\*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

### 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



【今月の地産地消】  
たまねぎ 干しいたけ とうもろこし メロン  
じゃがいも キャベツ にんじん

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
664kcal	26.1g	22.1g

☆ 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。

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね！

