



# 7月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 月	おやつ 時刻	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる			
1 (月)		チキンピラフ	あじのハーブパンこやき ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ミートボール ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく マッシュルーム セロリー	こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	601	30.5 21.8 2.2	
2 (火)		レモンシュガー トースト	マカロニソテー ポトフ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン セロリー キャベツ レモン	パン バター さとう はちみつ マカロニ あぶら じゃがいも パンナコッタ	655	22.5 24.6 2.4	
3 (水)		ごはん	のりのつくだに すきやきに さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ	ねぎ はくさい たまねぎ しらたき ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん たけのこ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう	601	27.3 20.0 2.1	
4 (木)		ハヤシライス	こんにゃくサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ しょうが マッシュルーム キャベツ もやしこんにゃく みかん	こめ さとう あぶら ごま ハヤシルウ	603	19.4 20.7 2.4	
5 (金)		たなばた こんだて		ぎゅうにゅう コロッケ ウィナー とりにく なると	キャベツ たまねぎ コーン だいこん えのきたけ オクラ ほうれんそう	こめ そうめん あぶら	626	22.9 19.5 2.4	
8 (月)		ごはん	ぶたにくとかぼちゃのいためもの とうにゅうみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん わけねぎ しょうが にんにく ねぎ こまつな えだまめこんにゃく	こめ じゃがいも あぶら	629	26.3 21.5 1.8	
9 (火)		なつやさいの ペペロンチーノ	しろはなまめのポタージュ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しろはなまめ とりにく とうにゅう	なす ブズッキーニ たまねぎ ねぎ ピーマン パプリカ こまつな にんにく にんじん ほうれんそう もも みかん パイン	スパゲティ あぶら じゃがいも こめこ しらたまもち さとう	601	24.8 19.8 2.0	
10 (水)		ごはん	ほっけのしおやき ごもくまめ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう ほっけ だいず さつまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こまつなこんにゃく だいこん	こめ あぶら ごま じゃがいも	610	31.8 19.7 2.0	
11 (木)		マーボーどん	ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず なると	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう だいこん もやし はくさい こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん ごま ワンタンのかわ	633	28.2 21.3 2.3	
12 (金)		ガーリックライス ハンバーグのせ	ようふうかきたまスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しめじ コーン こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん ゼリー	643	22.1 16.2 1.8	
16 (火)		キムチチャーハン	はるまき とりにくとキャベツのピタンスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とりにく とうふ	キムチ にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	638	20.3 29.1 2.3	
17 (水)		ポークカレー ライス	きゅうりのサラダ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご みかん パイン もも	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	645	19.5 18.4 2.0	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							今月の 平均栄養価	623	24.6 21.0 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 7月7日 七夕(たなばた)



七夕は、中国の伝説から生まれた行事です。

昔、布をおるのが得意な「おりひめ」と、働き者な牛かいの「ひこぼし」が結婚をしました。ただし、ふたりは仲がよすぎて次第に仕事をなまけるようになってしまい、おこった天の神様によって天の川の両岸にはなればなれにされてしまいました。ふたりはとても悲しんだため、神様はふたりがまた一生けん命に仕事をするを約束して、一年に一度、七夕の夜にだけ会うことをゆるしたのです。





現在の七夕のお祭りでは、竹に、色とりどりのかざりや、ねがいごとを書いた短冊をつるします。また、平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると病気にかからない」と書かれていたことから、七夕にそうめんを食べようになりました。

5日(金)の「七夕汁」には、そうめんと、オクラを使います。

オクラは、夏野菜のひとつで、ネバネバとした成分が体によい野菜です。星のような形の切り口をしていところが七夕にぴったりです。



## なつやさい 「わたしはだれでしょう？」

<b>Q1</b> ① 赤色をしているよ。 ② 丸い形でいろいろな大きさがあるよ。 ③ 中にゼリーのような部分があるよ。 	<b>Q2</b> ① 皮はむらさき色をしているよ。 ② ハタにはとげがあるよ。 ③ 油を使った料理にするとおいしいよ。 	<b>Q3</b> ① 皮は緑色、実は白色をしているよ。 ② とっても大きいよ。 ③ 夏ではないある季節が入った名前だよ。 	<b>Q4</b> ① さまざまな色があるよ。 ② タネがたくさん入っているよ。 ③ 少し苦みがあるよ。 
--	--	--	--