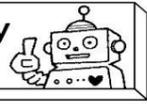


7月 給食カレンダー

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| 1 小: 576キロカロリー 中: 701キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・しろみざかなの ゆうあんやき ・きりぼしだいこんの コンソメに ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: ほき 副菜: きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン | 2 小: 666キロカロリー 中: 795キロカロリー ・ごはん ・ぶたじる ・しゅうまい (2こ) ・きゅうりの ちゅうかつげ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・とうふ・こんにやく だいこん・なげぎ・たまねぎ 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜: きゅうり・くらげ・パプリカ | 3 小: 690キロカロリー 中: 825キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・チーズはんぺんフライ ・とりごぼうに 大きめにきつたごぼうも しっかりかんでたべよう ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・こまつな 主菜: はんぺん・チーズ・パンこ 主菜・副菜: とりにく・ごぼう・にんじん | 4 小: 672キロカロリー 中: 799キロカロリー ・ごはん ・やさいスープ にんじんが★(ほし)になっています ・ほしがたハンバーグ ・そうめんサラダ ・わふうドレッシング ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜: とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜: そうめん・きゃべつ・きゅうり・コーン くわわかめ・まぐろツナ | 5 小: 529キロカロリー 中: 596キロカロリー ・やきそば ・パイタンスープ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ちゅうかめん・きゃべつ きくらげ・たまねぎ・にんじん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ |
| 8 小: 623キロカロリー 中: 754キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・いわしのしょうがに ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: いわし 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ | 9 小: 674キロカロリー 中: 712キロカロリー ・ベビーパン ・オニオンスープ ・しほろのやさいコロック ほっかいどうフーズでつくっているコロックを むしょうていきょうしていただいています ・ペンネのミートソースに ・ぎゅうにゅう 主食: ベビーパン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パセリ 副菜: じゃがいも・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース・パンこ 副菜: ペンネ・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・ぶたにく | 10 小: 756キロカロリー 中: 927キロカロリー ・カレーライス ・ふくしんづけ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく パター・チーズ デザート: みかん・みかんゼリー・りんご なしゼリー・ナタデココ | 11 小: 574キロカロリー 中: 620キロカロリー ・しょうゆラーメン ・たこでたこやき たこのかたのたこやきです ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜: ラーメン・たまねぎ・はくさい なげぎ・しめじ・にんじん つと・ぶたにく 副菜: たこ・きゃべつ・こむぎこ 副菜: きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめいか | 12 小: 598キロカロリー 中: 720キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのしょうがやき ・だいこんの わふうマヨあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 主菜: ぶたにく 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ |
| 15  海の日 | 16 小: 680キロカロリー 中: 835キロカロリー ・ごはん ・チンゲンサイスープ ・しろみざかなフライ すこしホネがあります ・こんにやくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: ほき・パンこ 副菜: こんにやく・がんもどき・にんじん ひじき・ぶたにく・ごま・でんぶん | 17 小: 562キロカロリー 中: 727キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・やきぎょうざ (小: 2こ 中: 3こ) ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・こんぶ 主菜: とりにく・きゃべつ・ぶたにく たまねぎ・ら・ぎょうざのかわ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ | 18 小: 658キロカロリー 中: 713キロカロリー ・とりにくとわかめの ひやかけうどん ・かぼちゃてんぷら ・きゃべつのごまドレあえ ・しほろのミニトマト (小: 2こ 中: 3こ) ・ぎゅうにゅう 主食・汁物: うどん・とりにく・わかめ くわわかめ・つと・なげぎ 副菜: かぼちゃ・こむぎこ 副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ・ごま | 19 小: 629キロカロリー 中: 775キロカロリー ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしょく)の日 主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん たけのこ・きくらげ・でんぶん 汁物: だいこん・わかめ 副菜: きゅうり・にんじん・ちくわ |
| 22 小: 652キロカロリー 中: 777キロカロリー ・ごはん ・いもだんごじる ・さばのみそに ホネごと たべれます ・やみつききゃべつ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: いもち・だいこん・さつまあげ にんじん・ごぼう・こまつな・しめじ 主菜: さば 副菜: きゃべつ・きゅうり・こんぶ | 23 小: 696キロカロリー 中: 898キロカロリー ・あずきパン ・コーンポタージュ ・クリスピーチキン ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: あずきパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン きゅうり・パター・スキムミルク 主菜: とりにく 副菜: マカロニ・きゅうり・たまねぎ にんじん・まぐろツナ・きゃべつ ノンエッグマヨネーズ | Let's study English  朝食は英語で 何ていうの? 朝食は、英語で「breakfast」とい います。断食(fast)を破る(break) という意味です。朝食をぬくと長時 間、食事をとらないこととなります。 1日の始まりにきちんと朝食をと り ましょう。 | | 朝ごはんを食べると 脳が活発 に働く 体温が 上がる 体が 目覚める 午前中 の エネル キー になる 排便に つなが る |

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。



《今月の平均栄養量》

【小学校】
 エネルギー: 640kcal
 たんぱく質: 24.4g
 脂 質: 19.1g
 塩 分: 3.0g

【中学校】
 エネルギー: 770kcal
 たんぱく質: 27.7g
 脂 質: 20.9g
 塩 分: 3.6g