


# 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
<b>1</b> 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 <small>すこしホネが あります</small> 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	<b>2</b> 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: はんぺん・チーズ・パンこ 副菜: 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	<b>3</b> 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 <small>大きめにきつたごぼうも しっかりとんでたべよう</small> ・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	<b>4</b> 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 <small>にんじんが★(ほし)になっています</small> ・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	<b>5</b> 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
<b>8</b> 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 <small>ホネごと たべれます</small> 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	<b>9</b> 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 <small>ほっかいどうフーズでつくっているコロックを むしうていきょうしていただいています</small> ・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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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 <small>たこのかたのたこやきです</small> ・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	<b>12</b> 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
<b>15</b>  <b>海の日</b>	<b>16</b> 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 <small>すこしホネがあります</small> ・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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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 <small>今月の和食(わしょく)の日</small> 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
<b>22</b> 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 <small>ホネごと たべれます</small> ・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	<b>23</b> 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 ぎゅうにゅう・バター・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Let's study English</p>  <h2>朝食は英語で何ていうの？</h2> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; float: left;">朝ごはんを食べると</p>  <p style="float: right;">脳が活発に働く 体温が上がる 目覚める 体が暖まる 排便に つながる 午前中のエネルギーになる</p> </div>		

## 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