



7月 よていこんだてひょう

平成29年度

安中市立磯部小学校

《給食回数：12回》

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		かや体温になるもの			
					色のない野菜	そのほかの野菜・果物					
3	月	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 だいす ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン ジャがいも あぶら さとう	655	24.0 24.7 2.9	
4	火	☆たごめし 半夏生こんだて	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ こんぶサラダ	牛乳 たご ぶたにく うすらたまご ツナ なると こんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう ピーマン かたくりこ あぶら	603	26.9 17.3 2.9	
5	水	せわりこめっこぱん	ぎゅうにゅう	カレーやきそば カルピスポンチ	牛乳 ぶたにく ハム カルピス	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ミックスフルーツ みかん パイン	パン ちゅうかめん あぶら	605	23.6 17.7 2.4	
6	木	ごはん こんぶつくだに	ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめソースあえ ちゅうかふうなめこスープ おひたし	牛乳 こんぶ ぶたにく なると	にんじん いら チンゲンサイ	なめこ ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら ごま うめジャム	601	25.3 19.3 3.5	
7	金	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	たなばたじる チーズサラダ たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ チーズ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ぶ ドレッシング	631	25.2 16.5 2.4	
10		毎月10日はコッペパンの日 コッペパン メープル&マカリ	ぎゅうにゅう	パンネのトマトに グリーンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	あかピーマン きいろピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ	パン マカロニ あぶら ドレッシング	610	23.3 21.9 2.6	
11	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぐり ぎょうざ かんこくナムル	牛乳 ぶたにく いか	いら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ながねぎ もやし はくさい はくさいキムチ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	628	27.2 17.2 2.6	
12	水	マーラーカオ	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(バックめん) ささかまのいそべあげ ミニトマト	牛乳 ハム たまご とりにく ささかまぼこ のり	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり もやし	マーラーカオ ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ あぶら	666	28.2 20.1 2.9	
13	木	ハンズパン	ぎゅうにゅう	イタリアンスープ ジャーマンポテト すいか	牛乳 ベーコン たまご チーズ	にんじん	たまねぎ コーン すいか	パン ジャがいも あぶら	649	23.7 25.1 2.6	
14	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	レバーのカレーソースかけ じゃがいものみそしる アーモンドあえ	牛乳 レバー わかめ とうふ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう じゃがいも アーモンド	618	24.5 17.3 3.1	
18	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	やさいたっぷりカレー えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ハム ひじき	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく もやし えだまめ	ごはん あぶら さとう ごま	626	22.5 22.0 2.5	
19	水	ミニクワッサン	ぎゅうにゅう	ペペロンチーノ こまつなサラダ セレクトアイス (パニラ・いちご)	牛乳 ベーコン ツナ アイス	ピーマン あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら さとう	694	23.4 31.3 2.5	
※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆印は新メニューです。 ※太字で下線のある食材は安中市内で採れた野菜です。 ※斜体の太字で二重下線のある食材は安中総合学園で採れた野菜です。									月平均	632	24.8 20.9 2.7

※7月の給食費の引き落としは、7月25日(火)です。口座の確認をお願い致します。

半夏生って
なに??

半夏生とは、雑節の一つで季節の目安となるもののことです。昔は農家にとっては大切に田植えを終わらせる目安となっていました。関西地方では、半夏生にタコを食べる風習があるそうです。昔、農家の人が豊作を願ってタコを神様に捧げたことが始まりだそうです。タコが選ばれた理由として、タコの八本足で稲がしっかり根を張ることを願うから、タコにたくさんはえた吸盤のように稲もたくさん実ることを願ったから...などだそうです。磯部小でも5年生が田植えを行いました。たくさん実るようにと願いを込めてたご飯を作りますので、たくさん食べてくださいね!!



じゃがいもの花

6年生が理科の授業で「じゃがいも」を育てました!!

4月に植えたじゃがいもはすくすくと育ち、立派なじゃがいもができました。「だんしゃく」という品種でほくほくとした食感とくちょうで、日本人好みの味といわれています。授業以外にも自主的に始業前や休み時間、放課後に水をあげたり、草をむいたり、とても大切に育てていました。6年生が愛情たっぷり注いで育てたじゃがいもは、とてもおいしくできました。みなさん6年生に感謝して食べましょう!!

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝食坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



早寝



忘れずに!



なつやす ちゅう たいせつ
夏休み中も大切!



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。