



7月 よていこんだてひょう



7月給食回数：14回

日	曜日	主食 しゅしよく 主食	の み もの	副食（おかず） しゅさい ぶくさい しる 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I値 ギー [kcal]	たん ぱく しつ [g]	しつ [g]	食塩 相当 量 [g]		
					ねつやちからになる		ちやくにくになる		からだのちようしをととのえる							
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやすい	そのほかのやさい・くだもの						
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがに ほうれんそうサラダ	ごはん じゃがいも さとう	オリーブゆ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	592	23.8	17.8	1.4		
2	水	パンにはさんでたべてね		やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとつけ れいとうパイン	ちゅうかめん パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり パイン	596	27.3	18.9	2.8
3	木	ふるさと安中いばい献立		はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	あんなかやさいカレー ツナサラダ	ごはん じゃがいも さとう うめジャム	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ なす えだまめ りんご きゅうり キャベツ	606	22.5	19.0	2.4
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん ボークシュウマイ はるさめサラダ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ もやし はくさいキムチ きゅうり	633	26.3	21.1	2.8		
7	月	たなばた献立		パンズパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ コールスローサラダ たなばたゼリー	パン いんげんまめ ひよこめめ マカロニ さとう ギリー	オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	617	19.7	21.4	2.3
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろに キャベツのおひたし とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	ごま	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ もやし とうもろこし	647	29.1	22.8	2.2		
9	水	ひやしちゅうか （パックめん） マラーカオ	ジョア	ちくわのいそべあげ	ちゅうかめん マラーカオ ごまき	ごま あぶら	ハム とり ちくわ	ジョア のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	608	25.7	14.1	4.2		
10	木	とりめし	ぎゅうにゅう	とんじる きりほしだいこんと ツナのごまサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	とり ぶたにく さとう みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく きゅうり きりほしだいこん	623	26.6	22.4	2.5		
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ・デミグラスソース チンゲンサイのスープ コーンサラダ	ごはん さとう はるさめ	オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	595	22.4	20.2	3.1		
14	月	コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	パリッソーネ ABCマカロニスープ だいこんサラダ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	591	23.5	21.0	2.9		
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ルーローファン ぎょうざスープ こまつなののりすあえ	ごはん さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ もやし たけのこ キャベツ	619	23.6	23.9	2.3		
16	水	トンノスパゲッ ティ ツイストパン	ぎゅうにゅう	えだまめとコーンのサラダ レモンヨーグルト	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト しそ	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	581	24.6	16.8	2.2		
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ・ソース えのきとあぶらあげのみそしる こまつなのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	しろみざかな あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきだけ たまねぎ ながねぎ もやし	591	23.8	18.8	2.4		
18	金	ごはん	ジョア	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジシャーベット	ごはん じゃがいも シャーベット	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	615	19.0	14.7	2.5		
★ 食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。											月平均	608	24.1	19.5	2.6	
★ 《給食費について》7月の引き落とし日は、7月25日(金)です。口座の確認をお願いします。											基準値	650	27.5	18.5	2.0	

～ 保護者の方へお願い ～

給食当番で使っているエプロンについてですが、ひもがなくなっている児童もいれば、ひもがしばれなくて、ひきずっている児童もいます。特に低学年は自分でしばれない場合もあります。体形に合うすきさったり、大きすぎるエプロンも見かけます。
ひもがない場合はつけるか、新しくする、ひもがしばれないなら、ひもがないタイプのエプロンにするなど、夏休み中に、お子さんの体に合ったエプロンの用意をお願いします。

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

たな ばた ぎょう じ しょう

七夏の行事食

まいとし かつねのか せきつ ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

こたいていしゅうごく 古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、
食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね
じったもので、そうめんの原型とされています。

素餅

