

日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず（主菜・副菜）・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
7/3	月	スパゲッティ バスカトーレ	バジルドレッシングサラダ 蒸しとうもろこし	○	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも さとう 油	牛乳 ベーコン いか えび 貝柱 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト パセリ きゅうり バジル キャベツ りんご とうもろこし	631kcal 27.4g	3日「蒸しとうもろこし」 2年生が皮むきをします。 旬の甘いとうもろこしを味わいましょう。
4	火	けい はん 鶏 飯	がね ゆでえだまめ	○	米 麦 油 さとう ごま油 ごま さつまいも 小麦粉 米粉	牛乳 たまご とり肉	しょうが にんじん にんにく 干しいたけ えのきだけ ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ えだまめ	708kcal 25.4g	
5	水	ロール トースト	カラフルサラダ 白いんげんのクリームシチュー	○	パン さとう 油 じゃがいも	牛乳 チーズ ハム とり肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	こまつな キャベツ パプリカ とうもろこし たまねぎ りんご にんじん にんにく ブロッコリー	632kcal 28.8g	4日 「鶏飯」「がね」 鹿児島県の郷土料理です。 とりガラからとったスープ をごはんといすの上にのせて 食べます。がねは、さつまい もの入ったかき揚げのよう なものです。
6	木	だいず 大豆いり マーボーなす丼	はるさめサラダ とうふのスープ	○	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	牛乳 ぶた肉 レバー みそ だいず とうふ	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら 干しいたけ ねぎ だけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり	691kcal 24.1g	
7	金	たなばた 七夕 ちらしずし	やさいのごまあえ れいとうみかん れいとうパイナップル	○	米 さとう 油 すりごま ふ そうめん	牛乳 とり肉 豚肉 たまご 油あげ	にんじん かんぴょう 干しいたけ えだまめ キャベツ こまつな ねぎ ほうれんそう (冷)みかん (冷)パインアップル	668kcal 26.8g	7日「七夕こんだて」 七夕にちなんで献立です。 天の川汁にはそうめんが 入っています。デザートは えらんでランチとして、冷 凍みかんかパイナップルを 事前のアンケートでえらび ます。
10	月	キャロット ライス	オニオンソテー パセリポテト 野菜たっぷりコンソメスープ	○	米 バター 油 パン粉 小麦粉 コーングリッツ じゃがいも	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ にんにく ズッキーニ しめじ こまつな	711kcal 24.3g	
11	火	いわしの かばやき丼	野菜のゆかりがけ 大根のしょうがスープ	○	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	牛乳 いわし とり肉	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり こまつな 干しいたけ だいこん ねぎ	647kcal 24.4g	
12	水	まるパン	ウィンナーと夏野菜のグラタン モロヘイヤとトマトのスープ くだもの	○	パン 油 小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ウィンナー ひよこ豆 チーズ とり肉 とうふ	にんにく たまねぎ ズッキーニ とうもろこし さやいんげん なす トマト だいこん えのきだけ モロヘイヤ みしょうかん	645kcal 26.3g	10日「オーストラリア料理」 オーストラリア料理を盛り 上げようと世界の料理の献 立を取り組んでいます。 今月はオーストラリア料理 です。シュニッツェルは、 衣をつけて油で揚げたどん かつのようなものです。と りにくで作ります。
13	木	さけずし	とうがんの煮物 さわやかモロヘイヤゼリー	○	米 さとう ごま でんぷん 油	牛乳 さけ とり肉 とうふ ぶた肉 みそ 油あげ 寒天	しそ葉 とうがん にんじん えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ レモン みかん	657kcal 23.4g	
14	金	スタミナ サラダうどん	かぼちゃの包み揚げ きゅうりのピリからづけ	○	うどん ごま油 油 さとう ごま ぎょうざの皮 バター 小麦粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん かぼちゃ きゅうり さやいんげん	645kcal 25.3g	
18	火	にしき どん 錦 丼	野菜の酢みそあえ とうがん汁	○	米 麦 油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご 油あげ ちりめんじゃこ とり肉 みそ	切干だいこん ピーマン しょうが あかピーマン にんじん もやし 干しいたけ だけのこ こまつな とうがん ほうれんそう	652kcal 28.2g	
19	水	なつやさい 夏野菜の カレーライス	ひじきサラダ くだもの	○	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ひじき ツナ 青だいず	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト なす キャベツ きゅうり すいか	698kcal 21.5g	
8/28	月	だいず 大豆いり ドライカレー	ハニーマスタードサラダ くだもの	○	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず ツナ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン とうもろこし きゅうり キャベツ なし	667kcal 23.1g	28日「給食始まります」 夏休みが終わり、給食が始 まりました。最初は、食べ やすいカレーライスにしま した。
29	火	ごはん	いかのチリソースかけ ビーフンソテー もやしスープ	○	米 油 でんぷん ごま油 さとう ビーフン	牛乳 いか ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが ねぎ だけのこ にんじん もやし 干しいたけ キャベツ たまねぎ ばんのうねぎ	659kcal 27.4g	
30	水	ごはん	かき揚げかけ いろいろ肉じゃが みそドレサラダ	○	米 麦 ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 じゃこ けずりぶし みそ 塩こんぶ ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト えだまめ だいこん キャベツ こまつな	685kcal 24.7g	31日「野菜の日」 野菜の日ということで、野 菜をたっぷり使った献立で す。
31	木	やさい 野菜たっぷり ひやうちゅうか 冷やし中華	やさい 野菜チップス おひさまゼリー	○	中華めん ごま油 ごま さとう さつまいも	牛乳 うずらたまご だいず 寒天	だいずもやし にんじん ごぼう ほうれんそう ゴーヤ かぼちゃ れんこん しょうが	651kcal 22.2g	
◎学校行事の都合や気候等により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。ご了承ください。								665kcal 25.2g	7、8月分平均栄養摂取量
								640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 小学校中学年1人1回あたり

夏休みも体調に気をつけて、元気に過ごしましょう！

朝・昼・夕の食事をきちんととろう！

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



旬のたべもの

とうもろこし
ゴーヤ
きゅうり
なす
とうがん
いわし
みしょうかん
えだまめ
ズッキーニ
トマト
かぼちゃ
生バジル
すいか