

実施日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
2月	牛乳	☆郷土料理☆(兵庫県) タコ飯	玉ねぎのかき揚げ 沢煮わん	牛乳, 出し昆布, たこ, 焼き竹輪(卵不使用), 豚肉	米, 麦, 油, さとう, 小麦粉, でんぷん	ごぼう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, かぼちゃ, しいたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	617	21.4
3火	牛乳	ごはん	家常豆腐 ナムル	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 八丁みそ	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが, キャベツ, ピーマン, 大豆もやし, もやし, こまつな	641	26.0
4水	牛乳	ハヤシライス	パリパリサラダ 美生柑	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, 小麦粉, さとう, ワンタンの皮	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, トマトピューレ, もやし, キャベツ, こまつな, 美生柑(河内晩柑)	675	19.9
5木	牛乳	★七夕★ 七夕ちらしずし	天の川汁 ブロッコリーサラダ グレープスカッシュゼリー	牛乳, けずり節, 油揚げ, 卵, 昆布, かまぼこ(卵不使用), 豚肉, 寒天	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも, 麩, そうめん	にんじん, しいたけ, かんぴょう, きゅうり, ★フロッコリー(伊那より提供)★, キャベツ, りんご, たまねぎ, 長ねぎ, ほうれんそう, ぶどうジュース	650	24.2
6金	牛乳	スタミナ サラダうどん	ポテトの春巻き 野菜のピリ辛づけ	牛乳, 豚肉, ハム, チーズ	うどん, 油, さとう, ごま, じゃがいも, 春巻きの皮, 小麦粉, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, グリーンピース, だいこん, きゅうり	646	25.7
9月	牛乳	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め トマトとたまごのスープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, ベーコン, 卵	米, 麦, 油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, なす, しめじ, ピーマン, はくさい, ホールトマト, 長ねぎ, 冷凍みかん	630	22.8
10火	牛乳	ポテトパン	レンズ豆のスープ ゆでとうもろこし	牛乳, ベーコン, チーズ, レンズまめ, 豚肉	ソトワラシパン, 油, じゃがいも	たまねぎ, 粒コーンレトルト, ピーマン, に んじん, にんにく, トマトピューレ, ホール トマト, パセリ, とうもろこし	730	30.1
11水	牛乳	カレーピラフ	バジルポテトサラダ 米粉とかぼちゃのポタージュ	牛乳, ベーコン, ウイナー, 生クリーム	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, バター, 米粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュ ルーム缶, さやいんげん, きゅうり, キャベ ツ, りんご, バジル(生), かぼちゃ	656	17.7
12木	牛乳	カボナータ風 スパゲティ	豆サラダ カスタードプリン	牛乳, ベーコン, 大豆, 卵	スパゲッティ, バター, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, ホールトマト, トマト, なす, こまつな, キャ ベツ, えだまめ	651	24.6
13金	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	魚のカラフル煮 みそ汁	牛乳, ひじき, かつお, まかじき, 油揚げ, 米みそ	米, 麦, 油, さとう, ごま, でんぷん, じゃがいも	長ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, ピー マン, ホールコーン, キャベツ, こまつな	667	28.2
17火	牛乳	★世界の料理★(キューバ) アロス・コングリ (キューバ風豆ごはん)	フリホーレス・ネグロ (キューバのシチュー) キューバ風サラダ	コーヒー牛乳, ささげ, ベーコン, 豚肉, 黒大豆, 豚肉, レンズまめ	米, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, 赤ピーマン, パセリ, セ ロリー, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にん じん	645	22.1
18水	牛乳	いわしの かば焼き丼	即席漬け とうがん汁	牛乳, いわし, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 小麦粉, でんぷん, さとう	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, とう がん, えのきたけ, 長ねぎ	649	26.3
19木	発酵乳	東京夏野菜の カレーライス	わかめサラダ 白くま風ゼリー	ジョア, 鶏肉, わかめ, ちりめんじゃこ, 寒天, 牛乳, 甘納豆, 練乳	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, かぼちゃ, ズッキーニ, トマト, なす, にんじん, こまつな, キャベ ツ, みかん缶, バイン缶	717	23.8

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

7月分 一日あたりの平均	660	24.1
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

たべるときのマナーやルールを確認してみよう♪

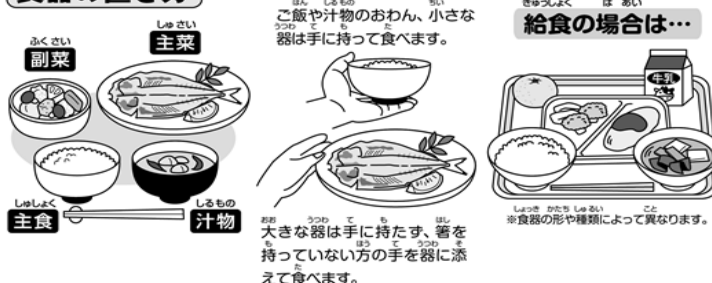
はしの持ち方



よい姿勢



食器の置き方



こせつくひと ちゅうごく つた おりひめ
五節句の一つで、中国から伝わった織姫
ひこぼし でんせつ にほん たなばた め
と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という
でんせつ あ ち たなばたまつ
伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭
ひら ひら おが こと たなばた
りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾り
ささだけ 祈し 祈ります (七夕祭りは、
つぎ おこな ところ
を笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、
ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。
たなばた せうじよく
七夕の行事食といえば「そうめん」です。
へいあんじだい たなばた ぎしき そめん
そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供え
さくさい
されていた「索餅」がもとになったといわれ、
おぎ しょうかくしき
ちようど麦の収穫時季である
おりひめ
ことや、織姫のつむぐ糸に
みた た
見立てて食べられます。