



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	チーストースト	○	揚げじゃがのミートソース煮 キャベツサラダ	牛乳、チーズ、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、粉チーズ	食パン、じゃがいも、ひまわり油、 小麦粉、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、もやし	656 kcal 26.5 g
3火	マーボー豆腐丼	○	じゃこわかめサラダ メロン	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 わかめ、ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、さとう、 てんぷん、ごま油、ひまわり油	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、 きゅうり、キャベツ、もやし、メロン	633 kcal 25.3 g
4水	ツナトマトスパゲッティ	○	ガーリックドレッシング サラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ベーコン、ツナ、粉チーズ、 ヨーグルト	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ブルーベリー、レモン	621 kcal 25.0 g
5木	ごはん & のりの佃煮	○	五目肉じゃが ごまドレサラダ	牛乳、のり、粉かつお、 豚肉、生揚げ	米、さとう、ひまわり油、 ごんにやく、じゃがいも、 白すりごま、白練りごま、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さいいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり	646 kcal 23.7 g
6金	七夕ちらしめし	○	天の川汁 きらきらゼリー	牛乳、あなご、油揚げ、卵、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、豆腐、粉寒天	米、さとう、ひまわり油、 そうめん、さとう	にんじん、かんぴょう、干しいたけ、 さいいんげん、長ねぎ、オクラ、 オレンジユース、パイン缶、黄桃缶、 みかん缶	600 kcal 22.3 g
9月	韓国風もやしごはん	○	めかじきのピリ辛焼き わかめスープ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、みそ、めかじき、 みそ、鶏肉、生揚げ、わかめ	米、ひまわり油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、 たけのこ、もやし、だいこん、えのきだけ、 こまつな、冷凍みかん	606 kcal 28.4 g
10火	ハニートースト	○	カレークリームシチュー 人参ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 さいいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり	638 kcal 22.3 g
11水	スタミナ丼	○	じゃこサラダ グレーゼリー	牛乳、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ、 粉寒天	米、ひまわり油、さとう、 てんぷん、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、もやし、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 だいこん、ぶどうジュース	620 kcal 23.2 g
12木	冷やし五目うどん	○	もずく入りかき揚げ とうもろこし	牛乳、油揚げ、わかめ、もずく、 焼き竹輪(卵不使用)	うどん、さとう、ひまわり油、 さつまいも、小麦粉、米粉	にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、 たまねぎ、とうもろこし	612 kcal 18.5 g
13金	ブロッコリー入り あんかけチャーハン	○	春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、卵、豚肉、なると(卵不使用)	米、ひまわり油、さとう、てんぷん、 ごま油、はるさめ、しらたま	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、 ブロッコリー、もやし、キャベツ、きゅうり、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	644 kcal 20.5 g
17火	さんまのかば焼丼	○	和風ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、さんま、粉かつお、豚肉、豆腐	米、ひまわり油、米粉、さとう	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、 えのきだけ、長ねぎ、こまつな	696 kcal 24.8 g
18水	夏野菜のカレーライス	○	コールスローサラダ 小玉すいか	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、 もやし、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、すいか	687 kcal 20.4 g



1年生とうもろこし収穫体験

長野県伊那市の  
ブロッコリー使用

◎ 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	638 kcal 23.4 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

7月7日  
たなばた  
七夕

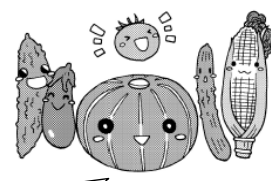
五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に  
星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けようと呼びかけています。

2018年の伝統的七夕は  
8月17日です。

夏の野菜を  
食べよう!



旬の野菜には、旬の時期にあった栄養や効能があります。夏野菜の多くは水分が豊富で、夏のほてった体を冷やしてくれる働きがあります。特に夏野菜の代表「トマト」には、赤い色素のリコピンという強い抗酸化作用のある物質を多く含み、夏の強い紫外線に傷ついた肌を修復・回復してくれる効果があるため、暑い夏に、ぜひ食べてほしい食材のひとつでもあります。