



がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

7・8月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こ 献 だて 立 めい 名	おまなさいりょう主材料						小学校
		からだおもに体をつくる		からだちようし、とのおもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく(しつ)(g) しじつ(ぐ) しょうえんそうとうりょう(ぐ)
		魚・肉・卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにやく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ		
1 (水)	こくとう黒糖パン　ぎゅうにゆう牛乳　しろみざかな白身魚フライ　こぶくら小袋ソース だいこん大根とハムのマリネ　チキンのブラウンシチュー	たらタラ　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう ハム とりにく	にんじんニンジン　だいこんダイコン パセリ　きゅうり にんにくにんにく たまねぎしめじ	こくとうパン　サラダあぶら パンこ　マリネドレッシング じゃがいも　ハヤシルウ	655 28.4 24.1 2.8			
2 (木)	ごはんぎゅうにゆう牛乳　ハンバーグ（バーベキューソース） キャベツとコーンのサラダ　野菜スープ	とりにくとり　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう ぶたにくふた　ベーコン	にんじんニンジン　たまねぎ　レモン パセリ　にんにくにんにく　りんご キャベツ　だいこん とうもろこし	ごはん　たまごふしょうマヨネーズ さとう	641 23.0 18.9 2.3			
3 (金)	セルフスラッピージョー （コッペパン・スラッピージョーの具）　ぎゅうにゆう牛乳 しろ白いんげんのポタージュ　フルーツゼリー	ぶたにくふた　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう だいず　ウィンナー	にんじんニンジン　たまねぎ パセリ　みかん	コッペパン　サラダあぶら パンこ　じゃがいも　ルウ レモンゼリー ももゼリー	622 22.5 18.6 2.8			
6 (月)	ごはんぎゅうにゆう牛乳　カマスのねぎ塩焼き　しおや ポテトサラダ　かむかむ豚汁　とんじる	カマス　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう ハム　くきわかめ ぶたにくふた　とうふ　みそ	にんじんニンジン　ねぎ　たまねぎ　しょうが きゅうり　とうもろこし グリーンピース　こんにやく だいこん　ごぼう　たけのこ	ごはん　ごまあぶら じゃがいも　マヨネーズ サラダあぶら	615 26.3 20.4 2.3			
7 (火)	☆たなばただんだて七夕献立☆ セルフ五目ごはん（ごはん・五目ごはんの具）　ぎゅうにゆう牛乳 とりにくとり　て　や　たなばたじる　たなばた 鶏肉の照り焼き　七タ汁　七タデザート	とりにくとり　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう あぶらあげ たまご なると	にんじんニンジン　かんぴょう オクラ　しいたけ ごぼう たけのこ　ねぎ	ごはん　サラダあぶら さとう そうめん たなばたデザート	668 27.7 19.0 2.9			
8 (水)	はちみつバターパン　ぎゅうにゆう牛乳　コロッケ　こぶくら小袋ソース にんじんツナサラダ　にくだんこ肉団子スープ	ぎゅうにくぎゅう　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう ツナ とりにく	にんじんニンジン　たまねぎ　キャベツ パセリ　とうもろこし チンゲンサイ　たけのこ きくらげ	はちみつバターパン　サラダあぶら じゃがいも　にんじんドレッシング パンこ　ごまあぶら さとう	697 22.0 28.9 2.5			
9 (木)	ごはんぎゅうにゆう牛乳　ひき肉と夏野菜のカレー　にく　なつやさい 海藻サラダ　ヨーグルト	ぶたにくふた　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう だいず　わかめ　こんぶ レンズまめ　とさかのり ヨーグルト	にんじんニンジン　たまねぎ　ズッキーニ あかピーマン　きいろピーマン　えだまめ トマト　なす　しょうが　にんにくにんにく キャベツ　とうもろこし	ごはん　サラダあぶら カレールウ わふうドレッシング	655 22.7 19.9 2.0			
10 (金)	キンパ風手巻きごはん（ごはん・のり・やきに焼肉・ナムル） ぎゅうにゆう韓国風味噌汁　かんこくふうみそする牛乳	ぶたにくふた　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう とうふ　のり みそ　くきわかめ	ほうれんそう　たまねぎ にんじん　しょうが　もやし だいこん にんにくにんにく　ねぎ	ごはん　サラダあぶら ナムルドレッシング	610 24.7 18.6 2.2			
13 (月)	ごはんぎゅうにゆう牛乳　ふりかけ　いわしのしょうがに生姜煮 きりほしだいこん切干大根のナムル　こんさい根菜のごま汁　じる	さけ　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう いわし ぶたにくふた　とうふ　みそ	にんじんニンジン　しょうが もやし　だいこん ごぼう こんにやく　ねぎ	ごはん　ごま さとう　ごまあぶら さといも　ラーゆ サラダあぶら	620 25.7 17.6 2.4			
14 (火)	おつかれサマー！トマたま丼（ごはん・トマたま丼の具） ぎゅうにゆう野菜とウインナーのスープ　やさいつぶつぶレモンゼリー	とりにくとり　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう たまご ウインナー	トマト　たまねぎ にんじん　えだまめ ブロッコリー　にんにくにんにく キャベツ	ごはん　サラダあぶら でんぶん じゃがいも レモンゼリー	679 25.5 22.0 2.8			
15 (水)	しょく食パン　いちごジャム　ぎゅうにゆう牛乳　ミートボールと野菜のカレー煮　やさい グリーンサラダ　たまご卵スープ　に	とりにくとり　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう	にんじんニンジン　たまねぎ アスパラガス　グリーンピース ブロッコリー　きゅうり ほうれんそう　セロリ	しょくパン　サラダあぶら いちごジャム　レモンドレッシング じゃがいも でんぶん　さとう	600 24.8 19.2 2.6			
16 (木)	ごはんぎゅうにゆう牛乳　とりにく鶏肉のから揚げ　あ のりず酢あえ　ピリ辛味噌汁　からみそする	とりにくとり　ぎゅうにゆうぎゅうにゆう ツナ　のり ぶたにくふた　みそ	ほうれんそう　にんにくにんにく　しょうが にんじん　もやし　だいこん こんにやく しいたけ　ねぎ	ごはん　サラダあぶら でんぶん　ごま さとう さといも	667 27.1 23.9 2.3			
17 (金)	がっしきしゅうぎょうしき 1学期終業式							
🏮🍉🌸🏖️🌈🌻🌻🍷🌀🌻🌻🌻								

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2.0g未満

7月の平均栄養量

エネルギー：644kcal たんぱく質：24.7g 脂質：20.7g 塩分：2.5g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働にくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう

☆☆☆☆ 七夕は中国から日本に伝わった星祭りです。

ひこ星と織姫という男女の星が1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから祭りが始まったとされています。

日本では平安時代に宮中行事として供え物をして星をながめたり、音楽や和歌を楽しんでいたものが、江戸時代に庶民でも広まり、全国で行われるようになりました。

もとは梶の葉に和歌を書き飾っていたものが変化してゆき、五色の短冊に願いごとを書くようになりました。

梶の葉