

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3	月	ごはん	★マーボーなすどうふ ★ビーフンのちゅうかいため メロン	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ビーフン ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく こうやどうふ レンズまめ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ なす しいたけ しょうが にんにく ピーマン メロン	667	25.2
4	火	デニッシュパン	★かぼちゃのカレーに しろみぎかなのハーブやき グリーンサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム ホキ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スイートコーン キャベツ もやし きゅうり ピーマン	634	24.0
5	水	ごもくずし	たなばたじる いかのみそマヨネーズやき チンゲンサイのおひたし(しょうゆ) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま そうめん ゼリー	ちくわ あぶらあげ たまごやき ぎゅうにゅう どうふ いか	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやえんどう オクラ もやし チンゲンサイ キャベツ	606	26.3
6	木	はちみつパン	★なつやさいとうずらのスープに とうふナゲット② ★じゃこいりペペロンソテー	コーヒー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご とうふ とりにく じゃこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト セロリー にんにく	646	26.4
7	金	ごはん	★かきたまみそしる ちくわの2しよくあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ たまご ちくわ あおのり くきわかめ ぶたにく	えのきたけ ねぎ たまねぎ にら にんじん ごぼう さやいんげん	632	25.6
10	月	ちゅうかめん	★ジャージャーめんのたれ かいそうサラダ(かんきつドレ) すいか	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく こうやどうふ レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	しょうが にんにく にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり すいか	633	27.6
11	火	ごはん	なすとみょうがのみそしる とりにくのからあげ② ひじきとちくわのあまからに	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく ひじき ちくわ	なす たまねぎ みょうが ねぎ しょうが にんじん さやいんげん	624	26.8
12	水	せわりコッペパン	チリビーンズ イタリアンスープ ★ポテトサラダ(マヨネーズ) れいとうパイン	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	だいたい レンズまめ ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり パインアップル	637	26.3
13	木	むぎごはん	キーマカレー むしとうもろこし フローズンヨーグルト	むぎちや	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく こうやどうふ チーズ ひよこまめ レンズまめ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご スイートコーン	636	22.1
14	金	くろざとうパン	トマトとニョッキのスープ ししゃものハーブあげ② ※1ねんせいはいひとり1ぽん ★かぼちゃのアーモンドサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら ニョッキ こむぎこ じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん バジル かぼちゃ きゅうり	645	23.2
18	火	ごはん	もやしのたんたんスープ てづくりカラフルシュウマイ ホタテとあおなのソテー	ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さとう ごま でんぷん シュウマイのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてかいばしら ベーコン	にんにく しょうが もやし ねぎ にら にんじん しいたけ キャベツ スイートコーン グリーンピース ぶなしめじ チンゲンサイ	647	26.0

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、7月27日(木)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	637	25.4
学校給食摂取基準(範囲)	640	(18~32)



たなばた ちゅうごく つた ぎょうじ ひと がつ か よる あま がわ はし わた
 七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡っ
 おりひめ ひこぼし ねん ど あ でんせつ もと まつ
 て、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。
 たなばた ぎょうじしよく
 七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、
 はたお じょうす おりひめ いた あま がわ みた た へいあんじ
 機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時
 だい きゅうちゅう たなばた ぎしき げんけい さくべい
 代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」が
 そな
 お供えされたことにちなんでいます。



さくべい
「索餅」とは?
 こむぎこ こめこ しお ま ね なわ
 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
 かし ならじたい ちゅうごく つた とうがし ひと
 お菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

＊こんげつのひでのやさい＊

＊たまねぎ (3日～10日) …ばばさん
 ＊じゃがいも (12日・14日) …はらしまさん

こんだてひょうの★じるしのりょうりにはいっています。さがしながらあじわっていただきます♪

5日(水)
★たなばたこんだて★

たなばたじる…あまのがわにみたてたそうめんと、ほしのかたちのおくらをうかべたすまじるです。

たなばたゼリー…ぶどうゼリーにほしがたのパインとナタデココがうかんでいます。

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。