

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	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
2	月	ごまいりごはん	マーボーどうふ ちゅうかいため れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく いか だいずたんぱく	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ なら しいたけ しょうが もやし ピーマン きくらげ パインアップル	633	27.9	
3	火	きなこあげパン	ABCスープ いかのハーブやき ビーンズサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン いか ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり スイートコーン	611	27.9	
4	水	ごもくずし	たなばたじる さけのみそマヨやき おかひじきのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま そうめん	ちくわ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ さけ	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 えのきたけ ねぎ もやし キャベツ おかひじき	627	26.7	
5	木	チョコチップパン	トマトとニョッキのスープ とうふナゲット② たらこポテト	ぎゅうにゅう	パン あぶら ポテトニョッキ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく たらこ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん トマト パセリ	643	26.5	
6	金	むぎごはん	なつやさいのカレー むしとうもろこし ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご レンズまめ チーズ 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 かぼちゃ なす スイートコーン ピーマン さやいんげん トマト	684	24.2	
9	月	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ やさいチップス ゆうぱりメロンゼリー	ぎゅうにゅう	めん あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ なら かぼちゃ スイートコーン れんこん にんじん さやいんげん	628	23.2	
10	火	むぎごはん	とんじる ハムかつ(ソース) チンゲンサイのサラダ(わふうドレ)	やさい ジュース	こめ おおむぎ じゃがいも さといも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく とうふ ハム	やさいジュース ねぎ にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ キャベツ もやし スイートコーン	631	23.5	
11	水	パインパン	やさいのスープに さばの Tandori-ふう ペンネのなすミートソース	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン さば ヨーグルト ぶたにく レンズまめ だいずたんぱく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく なす ピーマン	654	26.6	
12	木	キムチごはん	はるさめスープ とりにくのからあげ② かいそうサラダ(パンパンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま はるさめ でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそうミックス	キムチ なら にんにく もやし にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ しいたけ ねぎ きゅうり しょうが キャベツ	634	26.5	
13	金	クロワッサン	なつやさいとまめのカレースープ ようふうたまごやき こだますいか	ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ レンズまめ ソーセージ たまご	にんにく しょうが かぼちゃ トマト たまねぎ さやいんげん スイートコーン グリンピース すいか	617	23.1	
17	火	ごはん	とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき コーンサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく	たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	640	24.4	
18	水	バターロール	イタリアンスープ ししゃものハーブあげ② ★1ねんせいはいひとり1ぼん ラタトゥイユ	コーヒー ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ししゃも	たまねぎ にんじん パセリ スイートコーン にんにく なす ピーマン ズッキーニ マッシュルーム トマト	634	26.5	
19	木	なめし	もずくのみそしる ピーマンにくづめフライ(ソース) コールスローサラダ(サウザントレ)	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ もずく ぶたにく とりにく おから	もやし ねぎ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん スイートコーン	646	22.3	
								日の出町平均	637	25.3
・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(金) 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								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

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「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時季であることや、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。



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。

4日(水) ★七夕献立★

七夕汁…天の川に見立てたそうめんと、星形のおくらを浮かべたすまし汁です。

?? おかひじきってなあに??

シャキシャキした食感が特徴の、細く緑色をした野菜です。見た目が海藻のひじきに似ていることから、陸(おか)に生えるひじきという意味でこの名がつけられたそうです。