

日曜日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
	1 月	ご飯	麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め ミニトマト②	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 レンズ豆 みそ いか	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく もやし しめじ チンゲン菜 ミニトマト	808	35.3	
	2 火	きなこ揚げパン	ABCスープ いかのハーブ焼き ポテトサラダ(マヨネーズ) 平井小6年生 メニュー☺	牛乳	パン 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	きな粉 牛乳 ベーコン いか	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	767	33.4	
	3 水	ご飯	夏野菜の味噌汁 焼き鮭のおろしだれがけ ひじきと大豆の煮物	牛乳	米 こんにやく 油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鮭 豚肉 大豆 ひじき 竹輪	なす みょうが とうがん 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ごぼう さやいんげん	775	35.1	
	4 木	チョコチップパン	クリームシチュー 野菜チップス 冷凍みかん 平井小6年生 メニュー☺	牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳 豆乳 いんげん豆 生クリーム	しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム れんこん さやいんげん かぼちゃ みかん	905	32.0	
	5 金	五目ずし	七夕春雨スープ 鶏肉の唐揚げ② 茎わかめとこんにやくの炒め物 七夕献立☺	ジョア (プレーン)	米 砂糖 油 ごま はるさめ 焼きふ でん粉 こんにやく	油揚げ 竹輪 卵 焼きのり ジョア 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	人参 れんこん さやえんどう しいたけ おくら えのき 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	836	32.3	
	8 月	ゆで中華麺	みそラーメンスープ ゆで卵 お浸し(醤油) メロンゼリー 平井小6年生 メニュー☺	牛乳	中華麺 ごま ゼリー	牛乳 焼豚 豚肉 なると わかめ みそ 卵	にんにく しょうが もやし 白菜 人参 ねぎ とうもろこし 小松菜 キャベツ	830	36.6	
	9 火	麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし 雪見だいふく	牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 いか レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ ラクトアイス	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん しめじ トマト スイートコーン	873	31.2	
	10 水	ピタパン	セブゼ・チョルバス ケバブサンドの具 ヨーグルト トルコ 料理C	牛乳	ピタパン じゃが芋 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし トマト さやいんげん	729	36.3	
	11 木	菜飯	なめこの味噌汁 アジフライ(ソース) ビーンズサラダ(ごまドレ)	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	牛乳 豆腐 油揚げ みそ あじ ひよこ豆 大豆	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	847	34.8	
	12 金	手作り ガーリックトースト	春雨と野菜のスープ ペンのなすミートソース和え 小玉すいか 平井小 6年生☺ メニュー	牛乳	パン バター マーガリン はるさめ マカロニ 油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ おくら なす すいか	844	32.0	
	16 火	はちみつパン	イタリアンスープ 鯖のタンドリー風 ラタトゥイユ	牛乳	パン パン粉 油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 チーズ さば ヨーグルト	玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく しょうが なす ズッキーニ トマト ピーマン マッシュルーム	820	33.1	
	17 水	ご飯	ワンタンスープ ししゃもの南蛮漬け② バンバンジー(バンバンドレ)	麦茶	米 ワンタンの皮 油 でん粉 砂糖	豚肉 大豆たんぱく ししゃも 鶏肉	人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり	820	34.2	
	18 木	クファージュシー	アーサー汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ 沖縄 料理*	牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 昆布 牛乳 あおさ 豆腐 竹輪 生揚げ 卵 削り節	人参 しいたけ しょうが にがうり 玉ねぎ もやし ねぎ パインアップル	796	33.7	
都合により献立が変更になる場合があります。						= 1学期の給食最終日 =				
給食費は、7月29日(月)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。						平井中	7月18日(木)	日の出町平均	819	33.8
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。						大久野中	7月17日(水)	学校給食摂取基準 (範囲)	830	(27~42)
TEL 042-597-3414										

10日(水)トルコ料理 平井小6年生の「ケバブが食べたい!」という声から、世界の料理として出してみることにしました

- *ケバブサンド … ケバブはトルコ語で『炙って焼いたもの』という意味。給食ではスパイスをきかせた鶏肉を炒めて、野菜と混ぜて出します。ピタパンを開き、具を入れて食べてください♪
- *セブゼ・チョルバス…セブゼ=野菜、チョルバス=スープという意味で、具たくさんのお浸しのような料理です。
- *ヨーグルト … いつも食べているヨーグルト、実はトルコで生まれた食べ物だそうです。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

5日(金) ★七夕献立★

今年の七夕汁は、いつものそうめん入りのものではなく、春雨を天の川に見立て、星形のお麩とおくらを浮かべたスープにしました。このキラキラ春雨スープも平井小の6年生のアイデアを借りたものです。

18日(木)沖縄料理

*クファージュシー
…クファ=硬い、ージュシー=炊き込みご飯という意味で、豚ばら肉や刻み昆布が入った混ぜご飯です。

*アーサー汁
…あおさの澄まし汁のことです。かつお出汁をきかせて、隠し味におろししょうがを加えます。

今月の日の出の野菜

献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

長ねぎ(門馬さん)…7月分全て 小松菜(野崎さん)…8日(お浸し)