

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの 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]	
1	木	ごはん	なつやさいのみそしる とりにくのうめマヨやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ,ノンエッグマヨ ネーズ,こんにやく,あ ぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,とうふ,あ ぶらあげ,みそ,とりにく, くきわかめ,ぶたにく	なす,みょうが,とうがん,たまね ぎ,ながねぎ,うめ,にんじん,ご ぼう,いんげん	616	28.0	
2	金	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさしいチップス れいとうはくとう	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, ごま,さつまいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく,な ると,わかめ,みそ	にんにく,しょうが,もやし,キャベ ツ,ながねぎ,とうもろこし,れんこ ん,にんじん,いんげん,かぼ ちや,はくとう	687	27.6	
5	月	むぎごはん	なつやさいのカレー むしとうもろこし かいそうサラダ(わふうドレ)	ぶどう ジュース	こめ,むぎ,あぶら,パ ター,こむぎこ	ぶたにく,いか,レンズま め,だっしふんにゅう, チーズ,かいそうミックス	ぶどうジュース,にんにく,しょう が,たまねぎ,にんじん,かぼ ちや,なす,ピーマン,いんげん,し めじ,トマト,スイートコーン,キャ ベツ,きゅうり	631	19.3	
6	火	ダイスチーズパン	いかのハーブあげ やさしいのスープに ラタトゥイユ <b>★フランス料理★</b>	ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,あぶら, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,いか,たま ご,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,キャベツ,なす,ズッキー ニ,トマト,ピーマン,マッシュルー ム,トマトペースト	629	29.4	
7	水	ごもくずし (きざみのり)	たなばたじる さばのしょうがやき ★こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ご ま,そうめん	あぶらあげ,ちくわ,たま ご,やきのり,ぎゅうにゅう, とうふ,こんぶ,さば,か つおぶし	にんじん,れんこん,さやえんご う,しいたけ,オクラ,えのき,なが ねぎ,しょうが,こまつな,キャベ ツ,もやし	624	26.1	
8	木	よこわりコッペパン	かぼちやのポタージュ しろみざかなのフライ (ソース) ★キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン,バター,マーガリ ン,こむぎこ,あぶら,パ ンこ	ぎゅうにゅう,ベーコン, いんげんまめ,なまク リーム,とうにゅう,ホキ, ハム	たまねぎ,かぼちや,キャベツ,こ まつな	643	27.7	
9	金	ししじゅうしい (ぶたにくとこんぶの ませごはんです) ★沖縄の郷土料理★	キャベツのみそしる ゴーヤチャンプルー れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,マヨ ネーズ	ぶたにく,こんぶ,ぎゅう にゅう,あぶらあげ,みそ, ぶたにく,なまあげ,たま ご,かつおぶし	しょうが,キャベツ,ながねぎ,た まねぎ,にがり,もやし,にんじ ん,パインアップル	611	27.4	
12	月	くろざとうしょくパン	もやしスープ さけのタルタルやき わかめサラダ(バンドレ)	のむ ヨーグルト	パン,マヨネーズ,パン こ	のむヨーグルト,とりにく, さけ,たまご,ぎゅうにゅう, チーズ,わかめ	もやし,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	643	27.3	
13	火	ごはん	マーボー豆腐 チンゲンさいのオイスターいため メロンゼリー	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,で んぷん,ゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いずたんぱく,とうふ,レ ンズまめ,みそ,いか	しょうが,たまねぎ,にんじん,た けのこ,しいたけ,ながねぎ,にら, にんにく,もやし,しめじ,チンゲ ンさい	650	26.6	
14	水	シュガーカップパン	やさしいスープ ポテトチーズオムレツ ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがい も,スパゲッティ	ぎゅうにゅう,とりにく,た まご,ウィンナー,チーズ, ぶたにく,ハム	キャベツ,たまねぎ,にんじん,も やし,えだまめ,にんにく,ピーマ ン,マッシュルーム,トマトピュー レ	612	25.5	
15	木	ごはん	もやしのみそスープ ししやものからあげ② ★1,2ねんせいはいひとりぼん チンジャオロースー	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,でんぷん	ぎゅうにゅう,とりにく,み そ,ししやも,ぶたにく	しょうが,にんにく,もやし,たまね ぎ,とうもろこし,にら,ピーマン,た けのこ,にんじん	632	24.5	
16	金	バターロール	トマトとなつやさいのスープに チキングラタン あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがい も,マカロニ,バター,こ むぎこ,あんにんどう ふ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,とりにく,いん げんまめ,とうにゅう, チーズ	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ズッキーニ,なす,トマ ト,セロリ,マッシュルーム,しめ じ,パインアップル,みかん,おう とう,りんご	670	26.9	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・今月の給食費は、 <b>7月27日(火)</b> 、8月の給食費は、 <b>8月27日(金)</b> が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	26.4
								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

★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♪  
 小松菜(野崎さん)…6月分すべて

クイズ

Q. カレーライスに欠かせない  
 香辛料はなーんだ?

- ①カーメリック ②ターメリック
- ③ターメリン



カレーライスの香辛料はターメリックです。  
 ターメリックは、インド原産の一年草で、根を乾燥して粉にしたものが香料として使われます。  
 ターメリックは、カレー以外にも、パンやケーキなどの食品にも使われます。

たなばた ぎょうじしよく  
**★七夕の行事食★** **そうめん**

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つめ」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

**索餅とは…** 小麦粉や米粉を練り、縄のようになじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦饅頭」ともいいます。

次(つぎ)の5つ(ご)の節句(せつこ)のことで、それぞれ特別な食事(とくべつしょくじ)が用意(ようい)され、邪気(じやき) (病気(びょうき)などを起(おこ)す悪い(わるい)もの)を払い(はらい)、無病息災(むびょうそくさい)などを願(ねが)う行事(ぎょうじ)が行(い)われてき(き)ました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句) 七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句) そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句) 菊花酒 菊料理