



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき			17歳児 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤の食品 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	緑の食品 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	
1 水	○	ごはん	にくどうふ ごしょくあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごはん しらたき さとう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ もやし しめじ とうもろこし はくさい なめこ	489 kcal 23.2 g 12.3 g 1.9 g
2 木	○	やきそば	とりのからあげ えのきのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	やきそばめん こめあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ビーマン えのき しめじ ほししいたけ たまねぎ	564 kcal 26.4 g 24.0 g 2.4 g
3 金	○	ごはん	さばのみそに じゃがいものそぼろに ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース もやし ねぎ ほししいたけ ほうれんそう バナナ	655 kcal 28.7 g 20.0 g 2.5 g
6 月	○	ごはん	ぶたにくのあまからいため ちゅうかナムル なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム あぶらあげ とうふ	ごはん こめあぶら さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン もやし きゅうり なす ねぎ	554 kcal 27.1 g 17.7 g 2.2 g
7 火	○	★☆☆☆☆ まぜこみ ちらしずし ☆☆☆☆☆	ほしがたコロッケ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう のり たまご かつおぶし とうふ なた	ごはん こめあぶら うーめん	さやえんどう にんじん おくら ほししいたけ ほうれんそう	743 kcal 23.3 g 25.3 g 5.2 g
8 水	○	ごはん	ひじきいりたまごやき あおなのなめたけあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご わかめ みそ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも まめふ	にんじん たまねぎ こまつな なめこ えのき もやし	541 kcal 24.0 g 16.4 g 2.1 g
9 木	○	しょうパン	チリコンカン グリーンサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ベーコン	しょうパン さとう こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ きゅうり フロccoliリー チンゲンサイ	538 kcal 17.6 g 21.2 g 3.6 g
10 金	○	ごはん	さわらのバターぼんずやき やきビーフン だいこんとにらのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ	ごはん こめあぶら バター ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きくらげ だいこん にら しめじ	545 kcal 27.6 g 14.9 g 2.2 g
13 月	○	ごはん	ユーリンチー キャベツのおかかあえ えのきととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう こまあぶら	ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな えのき	617 kcal 29.1 g 22.1 g 2.1 g
14 火	○	なつやさいカレー (むぎごはん)	わかめとツナのあえもの バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	ごはん おしむぎ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ なす トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり バナナ	564 kcal 19.8 g 15.3 g 1.6 g
15 水	○	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうのおひたし あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら パンこ さとう	たまねぎ だいこん こねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ しめじ	546 kcal 24.0 g 18.1 g 2.0 g
16 木	○	みそらーめん	キャラメルポテト オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ラーメン こめあぶら こまあぶら さつままいも さとう パター	にんじん キャベツ もやし とうもろこし きくらげ ねぎ オレンジ	591 kcal 21.7 g 22.0 g 1.9 g
17 金	○	ごはん	ほっけのしおやき ちくぜんに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく みそ	ごはん こめあぶら つきこんにやく	ほししいたけ れんこん にんじん たけのこ ごぼう いんげん もやし こまつな	496 kcal 27.0 g 12.9 g 1.7 g
19 日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						

- ・7月7日(火)は七夕メニューです!
- ・7月9日(木)はアメリカ料理の日です!

小学校3・4年基準 エネルギー573kcal たんぱく質24.5g 脂質18.8g 食塩相当量2.4g

七夕のおはなし



昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。織姫は機織りの仕事をしていて働き者、彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。やがて2人は結婚しました。すると、今まで働き者だった2人は急に動かずに遊んで暮らすようになり、怒った神様は、2人の間に天の川を作って離してしまいました。悲しみにくたれた2人は泣き続け、それを見た神様は前のようにまじめに働いたら1年に1度だけ2人を会わせてくれると約束しました。それから2人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。そしてその2人が会える日が「七夕」とされるようになりました。七夕の日には、短冊に願い事を書いて飾ったり、天の川に見立てたそうめんなどを食べて楽しめます。

＼地場産の野菜を食べよう！／

地場で採れる野菜が増えてきました。夏野菜は、水分やカリウムを多く含む、体を冷やしたり失われた栄養を補ったりします！また、野菜は体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

7月使用予定の加美町産食品

- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・だいこん
- ・じゃがいも
- ・ほうれんそう
- ・きくらげ
- ・えのき
- ・みそ

