

7月 予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
1 火 7月1日 半夏生	1	たこめし	○	油揚げ,たこ	ごめ,もちごめ,油, こんにゃく,白ごま	しょうが,にんじん,さやいんげん	594	【7月1日*半夏生】 半夏生は雑節のひとつで、昔は田植えを終わらせる目安としていました。稻がしっかりと根付くようにと願いを込めて、関西ではタコを食べ習慣があります。
		さけ 鮭の塩こうじ焼き		さけ			33.3	
		やさい 野菜のごま和え			砂糖,ねりごま,白ごま	にんじん,こまつな,キャベツ	23.2	
		とうふ 豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ えのきたけ,こまつな		
2 水 2年生 どうもろこし 皮むき体験	2	ごはん	○		ごめ		670	【2年生*どうもろこしの皮むき】 千葉県で前日に収穫されたとうもろこしを使います。収穫したてのとうもろこしは、甘味が強く、とてもおいしいです。また、2年生が1時間目にどうもろこしの皮むき体験を行います。
		ひじきとじゃこのふりかけ		ひじき,ちりめんじやこ 鶏ひき肉,かつお節	油,砂糖,白ごま		29.4	
		ぶたにく 豚肉と大根の煮物		豚肉,★うずら卵	油,こんにゃく,砂糖	しょうが,だいこん,にんじん さやいんげん	20.5	
		とうもろこし くだもの(小玉すいか)				とうもろこし 小玉すいか		
3 木 世界の料理 ブルガリア	3	パンプキンパン	○		★パンプキンパン		64.1	【コラボ給食withブルガリア大使館】 ブルガリア大使館の方にレシピを提供していただき、ブルガリアの料理を作ります! ブルガリアのムサカは、野菜や肉をオーブンで重ね焼きにした料理です。ソースにヨーグルトを使っていることが特徴です。ボブチャルバは、いんげんまめを使ったスープです。ブルガリアの料理を楽しんでいただきましょう!
		ブルガリアのムサカ		豚ひき肉,★ヨーグルト ★たまご	じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ	31.7	
		ボブチャルバ		ウインナー,いんげん豆	オリーブ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ ピーマン,ねぎ,セロリ	25.3	
		ヨーグルト		★ヨーグルト				
4 金 7月 7月7日 たなばた	4	ごはん	○		ごめ		584	【7月7日*七夕】 たなばたにちなんで、そうめんと星形のかまぼこを使った七夕汁を作ります。
		アジフライ		アジ	小麦粉,パン粉,油		26.6	
		はくさい 白菜の塩昆布和え		塩昆布		にんじん,はくさい,ほうれんそう	16.1	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ こまつな		
7 月 7月7日 たなばた	7	ぶたどん おろし豚丼 たなばたじる 七夕汁	○	豚肉	ごめ,麦,油,こんにゃく 砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん はくさい,ねぎ,だいこん,大葉	587	【7月7日*七夕】 たなばたにちなんで、そうめんと星形のかまぼこを使った七夕汁を作ります。
		サイダーゼリー		鶏肉,かまぼこ	そうめん	にんじん,えのきたけ,ねぎ,水菜	22.6	
		はちみつレモントースト		アガー	砂糖	パイン缶	15.6	
		ポトフ ゆ やさい 茹で野菜サラダ						
8 火 国产小麦 食パン	8	くだもの(バレンシアオレンジ)	○		★食パン,はちみつ ★バター	レモン汁	553	【はちみつレモントースト】 国产小麦を使った食パンを使ってトーストを作ります。320枚のパンにはちみつレモンを塗る作業はとても大変ですが、調理員さんたちが一生懸命つくってくれています。
		はちみつレモントースト		豚肉,ウインナー,さつま揚げ	油,じゃがいも	にんにく,かぶ,かぶの葉 キャベツ,たまねぎ,にんじん	22.5	
		ポトフ ゆ やさい 茹で野菜サラダ		ツナ	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ	22.3	
		さくらんぼ				バレンシアオレンジ		
9 水 沖縄県 郷土料理	9	おきなわ 沖縄そば	○	豚肉,かまぼこ	冷凍ちゃんぽん麺,油	しょうが,にんじん,たまねぎ ねぎ,水菜	572	【サーダンダギー】 サーダンダギーは、沖縄県のドーナツのようなお菓子です。外はカリッとした中はふっくらとしていてとてもおいしいと思います。
		ぶたにく 豚肉の甘辛煮		豚肉	砂糖	しょうが	26.3	
		ミニトマト				ミニトマト	21.0	
		サーダンダギー		★たまご,豆腐	黒砂糖,砂糖,小麦粉,揚げ油			
10 木 世界の料理 タイ	10	ガパオライス	○	鶏ひき肉,大豆	ごめ,麦,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン, パブリカ,にんじん ほうれんそう,バジル	596	【世界の料理*タイ】 ガパオライスは、ひき肉とバジルなどの野菜を炒め、ナンプラーーやオイスターソースで味付けをした料理です。
		ふうはるさめ タイ風春雨サラダ		いか	はるさめ,砂糖,オリーブ油	キャベツ,にんじん,きゅうり レモン汁,にんにく	27.0	
		くだもの(パインアップル)				パイナップル	17.1	
		むぎ 麦ごはん						
11 金 世界の料理 タイ	11	マーボージャがいも	○	豚ひき肉,大豆,みそ	こめ,麦		595	【マーボージャがいも】 豆腐の代わりに、あぶら揚げたじゃがいもを使って作る麻婆豆腐です。ほんのりピリ辛の味付けで、ごはんが進む料理です。しっかりと食べて、暑い夏を乗り越えましょう!
		ちゅうかふう 中華風サラダ		わかめ	じゃがいも,揚げ油,油,砂糖 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,ねぎ,干し椎茸 グリンピース	20.6	
		くだもの(メロン)				だいこん,にんじん,きゅうり しょうが	17.4	
						メロン		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	605	26.6	19.5	347	95	2.4	3	236	0.3	0.44	19	2.4	7.2



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとメモ
				ち 血や肉、骨や歯になるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの	ちうし からだの調子を整えるもの		
14	月	ごはん	○	こめ			58.1	【給食室揚げ物】 冷房のない給食室は、毎日35℃を超える暑さです。中でも揚げ物のと
		いかのチリソース		いか	かたくり粉,小麦粉,揚げ油 油,砂糖	しょうが,ねぎ,にんにく	29.7	あぶら あさりの油の近くは一番暑いですが、6
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油,砂糖,白ごま	大豆もやし,にんじん ほうれんそう,しょうが,にんにく	16.8	あぶら 豆もやし 豆もやしの油の近くは一番暑いですが、6
		あさりの中華スープ		鶏肉,あさり水煮,豆腐	ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,はくさい,にら		人の調理員さんたちが一生懸命 給食をつくってくれています。
15	火	ごはん	○	こめ			63.0	【夏野菜×漢字クイズ】 この漢字は読めますか?
		さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉,小麦粉,揚げ油	しょうが	28.9	せいせい 正解は下の欄を見てね!
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油,砂糖,白ごま	キャベツ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく	24.1	①茄子 ②南瓜 ③蕃茄 ④玉蜀黍
		なつやさい 夏野菜のみそ汁		厚揚げ,みそ		かぼちゃ,ズッキーニ えのきたけ,ねぎ		
16	水	じゃーじゃー麺	○	豚ひき肉,大豆,八丁味噌	ごま油,油,砂糖,かたくり粉	しょうが,ににく,干し椎茸 にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	61.5	【じゃがいものチーズ焼き】 長谷戸小の320人分のチーズ焼き
		じゃがいものチーズ焼き		あおのり,ちりめんじゃこ ★チーズ	じゃがいも		31.0	をつくるために、約30kgものじゃが いもを使います。
		くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	20.7	
17	木	なつやさい 夏野菜カレー	○	豚肉	こめ,麦,油,はちみつ 小麦粉	ににく,しょうが,にんじん たまねぎ,なす,ズッキーニ かぼちゃ,トマト缶,★りんご	67.7	【夏野菜カレー】 なす・ズッキーニ・かぼちゃといった
		茎わかめのサラダ		茎わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ	18.3	なつ・じゅん・やさいのつかうよしつ。 夏が旬の野菜を使って、給食室で
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール,砂糖	みかん缶,りんご缶,パイン缶 レモン汁	18.5	ルーから手作りの夏野菜カレーを 作ります。
18	金	あなごちらし寿司	ミ ル ク コ ー ヒ	油揚げ,かまぼこ,あなご	こめ,砂糖,白ごま	かんぴょう,にんじん,干し椎茸 れんこん,きゅうり	57.4	【7月19・31日*土用の丑の日】 暑い夏を乗り切るために、うなぎなど
		やさい 野菜の磯和え		のり		もやし,こまつな,にんじん しょうが	24.1	の精のつく食べ物を食べる習慣が
		よしのじる 吉野汁		鶏もも肉	こんにゃく,かたくり粉	かぶ,かぶの葉,にんじん えのきたけ,ねぎ,こまつな	14.9	あります。給食ではうなぎの代わり にあなごを使つたらし寿司を作り
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		ます。

夏 休み

9月 1日	月 曜日	ハヤシライス	○	豚肉, 大豆	こめ, 麦, 油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, セロリ, たまねぎ にんじん	637	【楽しい夏休みを!】
		きゅうり きゅうり きゅうり		くきわかめ, ちりめんじやこ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ	22.1	【夏休み明け最初の給食は、9月1日 から始まります。それまで夏休みを 楽しんでくださいね!】
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	いちごジャム	もも缶, みかん缶, ★りんご缶	19.2	【満喫してくださいね!】

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*15日(火)一ロメモの漢字クイズの正解は…①ナス ②かぼちゃ ③トマト ④とうもろこし

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

19. 1995 年 1 月 1 日起，对个人买卖股票所得收入，暂免征收个人所得税。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

よ
夜ふかししたりせず、
ははね はやお こころ
早寝・早起きを心がけ、
あさ あさにちか
朝ごはんを毎日欠かさ
た
ず食べましょう。

あさ
朝ごはんを食べ
のう ははら かぱは
脳の働きが活発
しゅくせいへん
なり、宿題や勉
しゅうちゅう
に集中しやすく
なります。



◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
感じの前に、こまめに飲みま
しょう。



3 おやつのとり方に気をつける

おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



すいぶん ほきゅう みず ひざわら あま
水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



水 麦茶

