

ひにち	牛乳	あか	みどり	きいろ	1人分 Kcal	たんぱく g	しじつ g	しよくえん g	給食 メニュー	
3(月)	○	ごはん ごはんにゅう／ きゅうにゅう／ たこいりすりみやき なまあげとキャベツのみそいため わかめのすいもの スナックアーモンド	あか おもちに体をつくるもとになる	みどり おもちに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもちにエネルギーのもとになる	651	30.1	21.9	2.14	半夏生 7月2日の半夏生にちなんで献立です。農作物がしっかりと地に根を張るよう折った日、この日は「たこ」を神様にお供えしたとされています。地方によって様々な習慣がありますので、ぜひ調べてみてください。 ハンバーグと甘酸っぱい給食室手作りのソースが良く合います。
4(火)	○	はいがパン ハンバーグアップルソースかけ ブロッコリーとポテトのバジリコサラダ だいずとマカロニのミネストローネ	あか ぎゅうにゅう／ ぶたにく とりにく だいず	みどり りんご レモン たまねぎ ブロッコリー どうもろこし たまねぎ バジル	きいろ パン さとう ラード パンこ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら マカロニ	678	29.0	22.9	2.45	半夏生 暑い時期なのでカレー風味の肉じゃがにしました。スパイスが食欲を増してくれそうです。
5(水)	○	ごはん きびなごのフライ(2ほん) カレーにくじゃが とうふとあぶらあげのみそしる	あか ぎゅうにゅう／ きびなご ぶたにく	みどり しょうが しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	きいろ こめ でんぶん あぶら じゃがいも じゃがいも さとう	608	26.6	18.4	2.04	暑い時期なのでカレー風味の肉じゃがにしました。スパイスが食欲を増してくれそうです。
6(木)	○	ナン タコスミート タコストップングようキャベツ もずくとたまごのスープ アセロラゼリー	あか ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく	みどり トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	きいろ ナン(こむぎこ) あぶら	581	28.3	22.0	2.58	沖縄のもずくを使い、わかめやひじきなど同じ海藻の仲間です。ナンにミートとキャベツをのせて食べて下さい。
7(金)	○	ちらしずし いわしのしょうがに さんしょくごまあえ すましそうめんじる たなばたデザート☆レモンクレープ	あか ぎゅうにゅう／ いわし	みどり にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しょうが こまつな にんじん もやし レモン	きいろ こめ さとう さとう みずあめ でんぶん さとう ごま そうめん あぶら さとう こめこ みずあめ	625	21.1	20.1	2.83	七夕 七夕献立です。汁には笑の川に見立てたそうめんを入れました。七夕は五節句の一つです。他の節句についても調べてみると興味深いですね。
10(月)	○	ごはん さばのあげに ごもきんぴら さやいんげんのみそしる	あか ぎゅうにゅう／ さば	みどり しょうが ねぎ こんにやく にんじん ごぼう しょうが	きいろ こめ さとう でんぶん あぶら ごま さとう ごま あぶら じゃがいも	640	26.7	22.4	2.04	さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる、夏が旬の野菜です。
11(火)	○	しよくパン スパイシーグリルドチキン コーンソテー キューカンバーサラダ パンプキンポターージュ(とうにゅう こめこ) ベビーチーズ	あか ぎゅうにゅう／ とりにく	みどり しょうが にんにく どうもろこし きゅうり レモン	きいろ パン オリーブオイル あぶら さとう あぶら こめこ あぶら	680	29.9	32.5	2.42	図書 & 給食コラボメニューです!! ハリー・ポッターのお話にもサンドイッチはたびたび登場し、物語の雰囲気を感じてもらえそうです。
12(水)	○	むぎごはん マーボーなす かいそうサラダ(あおじそトッピングべつくり) あじつけこさかな	あか ぎゅうにゅう／ だいず とうふ ぶたにく みそ	みどり にら にんじん たけのこ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく グリーンアスパラガス にんじん キャベツ あおじそ	きいろ こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう さとう でんぶん	600	28.2	18.2	2.25	夏野菜のなすを揚げてマーボー豆腐に入れました。サラダは大人気のメニューです。
13(木)	○	テーブルロール ささみフライ2こ(ソース) キャベツのごまみそあえ レンズまめのクリームスープ	あか ぎゅうにゅう／ とりにく ぶたにく だいず	みどり こんにやく にんじん キャベツ もやし にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	きいろ パン あぶら パンこ みずあめ でんぶん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめこ じゃがいも	676	30.9	27.1	2.05	ごまは、栄養豊富で昔は薬としても使われていたそうです。香ばしく炒って使います。
14(金)	○	ごはん ぶたしょうがやきどん(ぐ) すいとん ヨーグルト	あか ぎゅうにゅう／ だいず さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ こんぶ とりにく	みどり にんじん たまねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	きいろ こめ さとう ごま すいとん(こむぎこ) さとう	610	26.5	15.2	2.39	豚肉とにんにくや玉ねぎと一緒に食べると夏バテ予防になり元気いっぱいにごさませますよ。
18(火)	○	ながさきさうどん(あげめん) ながさきさうどん(あん) いそかあえ ドライブーン	あか ぎゅうにゅう／ だいず かまぼこ いか さつまあげ ぶたにく うずらたまごのり	みどり にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ しょうが にんにく こまつな どうもろこし もやし えのきたけ	きいろ さうどんめん(こむぎこ あぶら) でんぶん さとう ラード さとう あぶら	591	27.5	26.8	2.35	ブーンは、バラ科で、すもものなかまです。鉄分や食物繊維が多く含まれます。 わらび餅もリクエストが多かったメニューです。夏休み中もパランスのとれた食事に心がけて、2学期にまた元気なお顔を見せて下さいね!!
19(水)	○	むぎごはん なつやさいのカレーライス きなこわらびもち 2こ	あか ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく	みどり かぼちゃ にんじん あかピーマン たまねぎ なす りんご トマト しょうが にんにく	きいろ こめ むぎ じゃがいも こめこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ココア わらびもち さとう でんぶん	658	21.5	18.3	1.82	平均栄養量 633 27.2 22.1 2.28

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「牛乳」は飲用牛乳です。
 ※別配は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。