



れいわ 7ねん 7がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ

	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	
1 火	しおやしそば たこのおこのみやき フルーツ&ミルクしらたま	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,たまご,とうふ,たこ,かつおぶし,あおのり,オイスターソース,ちょうりようぎゅうにゅう	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,こむぎこ,こめこ,ながいも,しらたまこ	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,もやし,あかパプリカ,ねぎ,にら,キャベツ,ばんのうねぎ,おうとうかんづめ(よてい),パインアップル,かんづめ(よてい),レモン	590 kcal 26.5 g 17.0 g	1日(火) 7月1日は雑節の一つ「半夏生(はんげしょう)」です。夏至から半夏生に入る前までの間に田植えを終わらせるのがよいとされていたため、農家の方は「稲がたこの足のように根付くように」との願いを込めて、半夏生にたこを食べる風習ができました。この日は、粗みじん切にしたたこを加えた「お好み焼き」を提供する予定です。
2 水	タコライス にんじんしりしり もずくのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,たいす,ピザチーズ,ツナ,たまご,とりにく,もずく	こめ,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,トマト,キャベツ,にんじん,もやし	607 kcal 26.9 g 21.0 g	えを終わらせるのがよいとされていたため、農家の方は「稲がたこの足のように根付くように」との願いを込めて、半夏生にたこを食べる風習ができました。この日は、粗みじん切にしたたこを加えた「お好み焼き」を提供する予定です。
3 木	シナモンビスキュイトースト ごまドレッシングサラダ なつやさいのカレーシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく,ちょうりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さとう,こむぎこ,アーモンドパウダー,ごま,あぶら,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,コーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ,りんご,かぼちゃ,なす,スッキーニ	587 kcal 20.9 g 26.3 g	2日(水) 「人参しりしり」とは沖縄県の郷土料理で、細切りにした人参と卵を炒めた料理を指します。「しりしり」は沖縄県の方言で「千切り」を意味していることや、スライサーで細切りにする際の「すりすり」という音から名前が付いたと言われています。
4 金	むぎごはん さかなのフライバーベキューソース ゴーヤとはるさめのちゅうかサラダ とうがんのとろとろたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,バサ(よてい),ロースハム,とりにく,とうふ,たまご	こめ,おおむぎ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,はるさめ,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,りんご,にんにく,しょうが,にがうり,コーン,あかパプリカ,きゅうり,とうがん,しめじ,ばんのうねぎ	603 kcal 26.5 g 22.8 g	<7月使用予定の日野市産食材> トマト なす かぼちゃ だいこん じゃがいも にんじん モロヘイヤ たまねぎ
8 火	ちらしずし ちくわのいそべあげ たなばたじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ちくわ,あおのり,かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごま,あげあぶら,そうめん	にんじん,ほししいたけ,かんぴょう,さやいんげん,とうがん,ねぎ,オクラ	611 kcal 26.1 g 18.8 g	
9 水	なすとトマトのスパゲティー じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,こなチーズ,ちりめんじゃこ,わかめ	スパゲティー,オリーブあぶら,あぶら,さとう,バター,こむぎこ,ごま	パセリ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマト,セロリ,なす,マッシュルーム,きゅうり,もやし,だいこん,あかパプリカ,コーン,メロン(よてい)	586 kcal 24.2 g 20.8 g	
10 木	ごはん ししゃものあまからやき じゃがいものきんぴら かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,なまあげ,くきわかめ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,えのきだけ	559 kcal 26.3 g 16.7 g	
11 金	ジャンバラヤ えだまめとツナのたまごやき かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ウインナー,たまご,ツナ,とうふ,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,コーン,トマト,あかパプリカ,さやいんげん,マッシュルーム,えだまめ,かぼちゃ,にんじん,セロリ	554 kcal 23.5 g 19.8 g	
14 月	コーンライス さかなのラビゴットソースがけ マッシュポテト モロヘイヤのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ます(よてい),だっしぶんにゅう,たまご,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,バター,こむぎこ,あぶら,オリーブあぶら,さとう,じゃがいも	コーン,ばんのうねぎ,トマト,きゅうり,たまねぎ,レモン,パセリ,にんじん,えのきだけ,モロヘイヤ	572 kcal 26.8 g 23.2 g	<給食用白衣等について(お願い)> 給食の配膳は、担任の先生と児童同士が協力し合って行っています。衛生的に児童の皆さんに召し上がっていただくため、給食当番の児童は、白衣・帽子・マスクを着用して行っています。 給食当番になりましたら、週末に給食用白衣等を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、翌週月曜日登校の際、持参していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、給食当番になりましたら、配膳用にマスクを持参いただきますようお願いいたします。
15 火	ごはん あつあげのねぎソース アーモンドあえ なつやさいとてづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,なまあげ,あじすりみ,みそ	こめ,あぶら,さとう,こんにゃく,スライスアーモンド,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり,とうがん,えのきだけ,なす,ねぎ,みょうが,オクラ	576 kcal 25.6 g 21.9 g	
16 水	チキンガーリックライス かぼちゃのキッシュ トマトポトフ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,たまご,クリーム,ピザチーズ,ぶたにく,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター	にんにく,たまねぎ,あか・きいろパプリカ,こまつな,かぼちゃ,マッシュルーム,えだまめ,にんじん,セロリ,スッキーニ,だいこん,トマト,ばんのうねぎ	586 kcal 25.3 g 24.6 g	
17 木	なつやさいのカレーライス ひじきいりかくぎりやさいサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ピザチーズ,ひじき	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,スッキーニ,あかパプリカ,きゅうり,えだまめ,コーン,くだますいか(よてい)	607 kcal 19.2 g 18.8 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。

