

れいわ7ねん 7月 よていこんだてひょう



給食目標「マナーに気を付けて食事をしよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
1火	サラダうどん	いももち		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、チーズ だっしふんにゅう	にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし しょうが	めん、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ こむぎこ	591 kcal 21.2 g	今月はすいか をだします。 口がゆいなど アレルギー 症状が発現す る可能性があ りますので、 食べたことな い場合はご家 庭で一度食べ るようご協力 をお願いします。
2水	もずくどん	はるさめスープ フルーツ（こだますいか）		ぎゅうにゅう、もずく ぶたにく	たまねぎ、にんじん ピーマン、とうもろこし しょうが、ほししいたけ ねぎ、こまつな こだますイカ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	560 kcal 21.6 g	
3木	ごはん	あかうおのレモンバターやき うみのマカロニサラダ とりにくとやさいのスープ		ぎゅうにゅう、あかうお とりにく	レモン、キャベツ、しめじ きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン	こめ、こむぎこ、あぶら バター、シェルマカロニ さとう、じゃがいも	560 kcal 24.1 g	
4金	しらすチーズフランス	ごぼうチップサラダ チリコンカン		ぎゅうにゅう、しらすぼし チーズ、だいず、ぶたにく ベーコン	にんにく、にんじん キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、ごぼう、トマト	ソフトフランスパン あぶら、さとう、かたくりこ こむぎこ、バター	595 kcal 25.1 g	
7月	かしわずし	ささかまのいそべあげ たなばたじる サイダーボンチ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、かまぼこ たまご、あおのり、かつおぶし	ほししいたけ、かんぴょう ごぼう、にんじん、ねぎ さやいんげん、こまつな みかんかん、パインかん ももかん	こめ、さとう、こむぎこ かたくりこ、あぶら そうめん、ほしのふ	560 kcal 19.7 g	7月7日は七夕 です。そうめ んなど七夕ら しい食品を使 います。
8火	ポークビーンズライス 3年生 えだまめのさやとり	じゃこいりキャベツサラダ えだまめ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいず、チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ とうもろこし、えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう	587 kcal 21.3 g	
9水	ジャージャンめん	ガーリックだいずポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、だいず、かつおぶし	もやし、きゅうり にんじん、にんにく、ねぎ しょうが、たまねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん、ごまあぶら あぶら、さとう、かたくりこ じゃがいも、こむぎこ バター	587 kcal 26.0 g	14日(月) 世界の料理 -スペイン-
10木	ごはん	あつあげのとりみそかけ やさいのいそあえ さわにわん		ぎゅうにゅう、あつあげ とりにく、みそ、ほしのり ぶたにく、あぶらあげ かつおぶし	こまつな、もやし にんじん、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	566 kcal 25.5 g	世界の国の料 理を作ります 。今月は 「スペイン」 です。スเปน の代表的な 家庭料理バ エリアとス パニッシュ オムレツを 作ります。
11金	ごはん のりたまふりかけ	ししゃものからあげ とうがんのとんじる		ぎゅうにゅう、たまご かつおぶし、あおのり ししゃも、ぶたにく、みそ あぶらあげ、とうふ、だいず	しょうが、とうがん、ねぎ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、こめこ かたくりこ	564 kcal 21.2 g	
14月	パエリア	スパニッシュオムレツ レンズまめのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく いか、むきえび、ベーコン たまご、ぶたにく レンズまめ、かつおぶし	にんにく、たまねぎ にんじん、えのきたけ マッシュルーム、ねぎ ピーマン、こまつな	こめ、バター、あぶら じゃがいも、さとう	560 kcal 28.1 g	
15火	いわしのひつまぶしふう ごはん	すましじる おくらのごまあえ		ぎゅうにゅう、いわし かまぼこ、とうふ かつおぶし、こんぶ	しょうが、にんじん えのきたけ、ねぎ オクラ、キャベツ	こめ、こめこ、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	548 kcal 20.4 g	15日(火) 郷土料理給食 -愛知県
16水	はっぼうどうふ どん	パンサンスー フルーツ（れいとうみかん）		ぎゅうにゅう、ぶたにく むきえび、いか、とうふ、ハム	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ チンゲンツァイ、もやし キャベツ、れいとうみかん	こめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、はるさめ さとう	560 kcal 23.4 g	「愛知県」を テーマにした 給食を作ります 。名古屋め しのひとつ 「ひつまぶ し」をいわし で作ります。 揚げたいわし をごはんに混 ぜ合わせま す。
17木	なつやさいの カレーライス	コロコロサラダ フローズンヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、チーズ フローズンヨーグルト	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、ズッキーニ トマト、だいこん きゅうり、とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう	662 kcal 21.3 g	
18金	しゅうぎょうしき							

今月の地元野菜【こまつな・たまねぎ・きゅうり・なす・じゃがいも・トマト・かぼちゃ・だいこん・ズッキーニ・ピーマン・えだまめ・たまご】

- *食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。
- *1学期中、白衣の洗濯や繕いのご協力ありがとうございました。7月17日で1学期の給食が終了します。
- お子さんが最後の週の給食当番に当たったら、白衣を洗濯し2学期も使えるように【8月26日】までに持たせてください。
- 8月26日から2学期の給食が始まりますので、ご協力をお願いします。