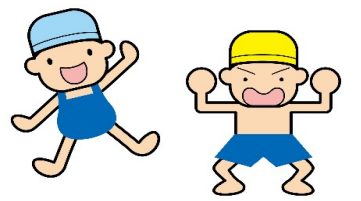




7・8がっ こんだてひょう



しろぬき

になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 425

(へいせい30ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー) 小 中	おしらせ
			赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる		
2	月	ごはん もすくじる あますあんにくだんご キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とうふ、とり ぶたにく、みそ もすく	ながねぎ、キャベツ きゅうり、たまねぎ うめ	ごはん、いたふ さとう、ドレッシング	586 708	・もすくなどの海草類にはミネラルやビタミンが豊富にはっています。 骨や歯をしょうぶにしたり、髪の毛をたく強くしてくれます。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・日本型食生活とは、米を中心に魚介・畜産物・野菜・果物などさま ざまな食材を組み合わせた食事のことをいいます。外国でも、日本 型食生活はバランスのとれた理想的な食事といわれているそうです。
3	火	ごはん なまあげのみそしる あかうおのさいきょうやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ あかうお、ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう しいたけ、こんにゃく	ごはん、ごま さとう、あぶら	572 706	
4	水	わぎごはん ハヤシライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ グリーンピース、トマト	ごはん、おおむぎ バター、じゃがいも ハヤシルー、ゼリー みかん、パイナップル こんにゃくかんろに	739 914	 ★スプーンが付きます
5	木	ごはん だいこんのみそしる ほうれんそうぎょうざ バラやき	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ だいこん、にんじん	ごはん、あぶら さとう	656 775	★ほうれん草餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・今日は七夕(たなばた)です。七夕は古くから行われている行事の 一つです。ささの葉にいろいろなかざりや願いごとを書いた短ざく をつるして、星においのりをします。みなさんにはどんな願いごと があるでしょうか？
6	金	たんぱたじる スターコロッケ マカロニサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ、ぶたにく	にんじん、たけのこ えのきたけ、オクラ たまねぎ、きゅうり ゆきになんじん	パン、マロニー あぶら、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	583 751	
9	月	バックめん チンゲンサイスープ ひやしちゅうかさ(バックたれ) こくとうピーズ	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム かまぼこ、たまご だいす	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが もやし、きゅうり	ちゅうかめん ごま、こくとう	652 790	・冷やし中華サラダをバックめんとまぜて、たれをかけて食べましょ う。ちなみに、冷やし中華は日本生まれの料理だといわれています。 冷やし中華のたれは塩分が多く含まれているので、かけすぎに注意 して食べましょう。 ・今日の豆腐ハンバーグには、食物繊維が多いれんこんが入っていま す。しゃきしゃきのれんこんの食感を楽しんで食べてみましょう。
10	火	ごはん こまつなのみそしる れんこんいりとうふハンバーグ こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく こんぶ	こまつな、れんこん こんにゃく、しいたけ にんじん、ごぼう たまねぎ	ごはん、あぶら さとう	609 711	
11	水	ごはん さつまじる いわしのうめ きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく、いわし ベーコン、みそ くわいかめ	だいこん、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、うめ きりほしだいこん	ごはん、さつまいも ドレッシング、ごまあぶら	700 836	・いわしは夏から秋にかけて旬のお魚です。給食では、お肉より お魚がよく残ってきます。旬の時期のお魚を食べ、魚のおいしさ を味わってみましょう。
12	木	ごはん まいたけのはちはいじる チキンみそカツ はくさいののりすあえ	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく みそ、あぶらあげ のり	にんじん、まいたけ はくさい、ほうれんそう	ごはん、でんぶん あぶら、パンこ	641 743	
13	金	ごはん モロヘイヤスープ キムタクいため ココロピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく だいす、ひよこめめ シーチキン、チーズ	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、だいすもやし はくさい、だいこん きゅうり、コーン	ごはん、あぶら さとう、ごま ドレッシング	619 759	・みなさんは夏バテにはなっていませんか？豚肉にほうふなビタミン B群は夏バテ解消に効果があります。 キムタク炒めは、キムチと豚肉を炒めたものです。夏バテしないよう にしっかり食べましょう。
17	火	ごはん わかめのみそしる ほうれんそういりあつきたまご チンジャオロースー	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ みそ、たまご ぶたにく	しめじ、たまねぎ ほうれんそう、ピーマン パプリカ、たけのこ にんにく	ごはん、あぶら	613 719	・チンジャオロースーは豚肉やピーマン、たけのこなどを細切りにして 炒めた中華料理です。チンジャオロースーの「スー」には、細切りと いう意味があります。
18	水	ジョア わぎごはん チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ にんにく、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ、マスカット	ごはん、おおむぎ あぶら、カレー じゃがいも ドレッシング	618 773	 ★スプーンが付きます
19	木	ごはん だいこんとたかなのみそしる ますしおやき ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、ます がんもどき	だいこん、たかな ふき、にんじん こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	596 704	・「さけ」と「ます」は同じように見えますが、大きく分けて海で 生活している方を「さけ」、川で生活している方を「ます」と 呼ばれるそうです。
20	金	スライスパン やさいとポテトのスープ デミソースハンバーグ アスパラとコーンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく ぎゅうにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ アスパラ、しめじ コーン、ブルーベリー	パン、バター ジャム じゃがいも	607 703	・いよいよ明日から夏休みです。元気にすごすために、きそく正しい 生活と、バランスのよい食生活を心がけましょう。 ★スプーンが付きます
～ な つ や す み ～							
24	金	わぎごはん クッパ ポークシューマイ やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく	にんじん、だいこん きくらげ、しめじ にんにく、なのはな キャベツ	ごはん、おおむぎ でんぶん	636 740	★シューマイは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます
27	月	ごはん わかめといものみそしる チキンてりやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう わかめ、みそ とりにく、だいす ちくね、ひじき	たまねぎ、にんじん ごぼう、こんにゃく	ごはん、さとう あぶら、じゃがいも	622 730	・私たちが、ほぼ毎日食べている食品に大豆があります。みそやしよ うゆ、とうふなどに変身しているらんとところに登場しています。
28	火	ごはん みそスープ オムレツ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とりにく	もやし、たけのこ、トマト はくさい、しいたけ にんじん、たまねぎ にんにく、ブロッコリー	ごはん、あぶら	583 700	・みそスープには野菜が小学生1人あたり約90g、 中学生では約110gもはっています。 好き嫌いせずにしっかり食べましょう。
29	水	ごはん ごもくちゅうかスープ ポロニアステーキ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ たまご、とりにく ちくね、みそ	にんじん、きくらげ だいすもやし チンゲンサイ、きゅうり きりほしだいこん	ごはん、あぶら ドレッシング	596 718	・8月29日は「やきにくの日」だそうです。 みなさんの好きな肉料理はなんですか？
30	木	ごはん はくさいのみそしる さばのおかか メンマのいためもの	ぎゅうにゅう こうやとうふ、さば かつおぶし、ぶたにく みそ	はくさい、にんじん しめじ、メンマ こんにゃく	ごはん、ごまあぶら さとう	627 727	野菜をしっかりと食べよう!
31	金	わぎごはん なつやすいかレー マンゴーいりあんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく	にんにく、たまねぎ かぼちゃ、なす、いんげん パプリカ、トマト マンゴー、レモン、パイナップル	ごはん、おおむぎ あぶら、カレー じゃがいも	728 886	・今日は「やさいの日」です。 かぼちゃ、なす、いんげんなど夏野菜がはいたカレーに しました。 ★スプーンが付きます

じょう こんだてないよう へんこう きゅうしよくちゅうし
* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



食事の前には、 しっかり手洗いしよう!

