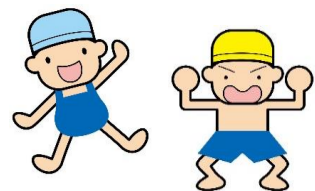




7・8かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 436

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ	
				赤	緑	黄	小	中		
1	月	牛乳	ごはん	ミネラルスープ あつやきたまご にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ なると、たまご ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが	ごはん、あぶら	591	708	・昆布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。 骨や歯をじょうぶにしたり、髪の毛を太く強くしてくれます。
2	火	牛乳	ごはん	なまあげのみそしる あかうおのさいきょうやき ふきのあぶらいため アップルシャーベット	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ あかうお、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、ふき こんにゃく、りんご	ごはん、あぶら さとう、でんぷん	586	707	・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	水	ジュア	おむぎごはん	ポークカレー はなやさいのサラダ	ジュア ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー、キウイ	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレー ドレッシング	676	827	 ★スプーンが付きます
4	木	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる ほうれんそうぎょうざ メンマのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、とりにく	にんじん、えのきだけ キャベツ、ほうれんそう だけのこ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう ぎょうざのかわ	600	709	★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
5	金	牛乳	ごはん	たなばたじる ほしがたコロッケ かいそうサラダ たなばたほしのデザート	ぎゅうにゅう、ふのり かまぼこ、とりにく ぎよにくすりみ、わかめ ぶたにく、こんぶ	にんじん、だけのこ えのき、たまねぎ きゅうり、パイナップル マンゴー	ごはん、はるさめ じゃがいも、パンこ ドレッシング あぶら、ゼリー	662	761	・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？
8	月	牛乳	バックめん	モロヘイヤスープ ひやしちゅうかさ(バックたれ) マラーカオ	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム たまご、ぎよにくすりみ	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、もやし きゅうり	ちゅうかめん こま、むしパン	760	899	・冷やし中華サラダをバックめんと混ぜて、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。
9	火	牛乳	ごはん	のっぺいじる にくだんご こまつなのびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく あぶらあげ	まいたけ、だいこん にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな しめじ	ごはん、さといも でんぷん	684	786	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
10	水	牛乳	ごはん	なすのみそしる チキンめカツ キャベツとツナの和え物	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、ツナ	なす、たまねぎ しめじ、うめ キャベツ、きゅうり だいこん	ごはん、パンこ あぶら	602	702	・暑い夏は、夏バテして食欲がなくなる時期です。 うめほしには、クエン酸という成分がはいていて食欲増進のはたらきがあります。暑い夏こそしっかり食べましょう！
11	木	牛乳	ごはん	だいこんのみそしる あじのレモンしょうゆに きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あじ、とりにく	だいこん、しいたけ にんじん、レモン きりほしだいこん こんにゃく	ごはん、さとう あぶら	596	705	・あじは夏が旬のお魚です。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て、魚のおいしさを味わってみましょう。
12	金	牛乳	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 ほうれんそうとコーンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく ぎょうにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ ほうれんそう、コーン しめじ、ブルーベリー	パン、じゃがいも バター、ジャム	605	704	・ブルーベリージャムをスライス食パンにぬって食べましょう。
16	火	牛乳	ごはん	とんじる とりつくね ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とうふ みそ、とりにく ひじき、だいず、ちくわ	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、しょうが こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	670	782	
17	水	牛乳	おむぎごはん	チキンカレー シークワサーのジュレデザート	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイナップル シークワサー	ごはん、おむぎ あぶら、カレー じゃがいも ゼリー	728	894	・シークワサーは、沖縄県でよくとれる果物です。 「シー」がすっぱい物、「クワサー」が食べ物という意味の沖縄県の方言からきているそうです。 ★スプーンが付きます
18	木	牛乳	ごはん	とうふとわかめのみそしる さばのてりに ながいものうまに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ、かつおぶし わかめ、あぶらあげ さば、とりにく	ながねぎ、にんじん こんにゃく、しいたけ いんげん	ごはん、あぶら ながいも、さとう	686	803	・長いものは、全国の中でも青森県が生産量2位をほこっています。 生で食べると、しゃきしゃきた食感ですが、煮物にすると、ほくほくした食感になります。
19	金	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる ほろよいとんバラやき もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ほろよいとん	こまつな、にんじん たまねぎ、たまごだけ ピーマン、もやし、レモン きゅうり、コーン	ごはん、あぶら さとう	604	738	・毎月19日は「食育の日」です。今日は横浜産の「ほろよい豚」を使ったバラ焼きです。地元のよさを感じながら味わって食べましょう。いよいよ明日から夏休みです。バランスのよい食生活を心がけましょう。
～ なつやすみ ～										
21	水	牛乳	おむぎごはん	クッパ みそまんじゅう はるさめのいためもの	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、もやし にら、キャベツ、しょうが	ごはん、こまあぶら でんぷん、はるさめ	765		★みそまんじゅうは一人2個付きます ★スプーンが付きます
22	木	牛乳	ごはん	こんさいじる チキンてりやき なのはなのからしあえ カットパイナップル	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、なのはな パイナップル	ごはん、あぶら じゃがいも	630	726	・パイナップルは、南国生まれのフルーツでビタミンCや疲労回復にも効果のあるビタミンB1がたくさん含まれています。
23	金	牛乳	ごはん	もやしのみそしる さばみそに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ さば、ぶたにく	もやし、にんじん こまつな、こんにゃく ごぼう、しいたけ	ごはん、こま あぶら、さとう	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。みそやしょうゆ、とうふなどに変身しているところにも登場しています。
26	月	牛乳	ごはん	だいこんとたかなのみそしる ぶたにくのしょうがやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ ぶたにく、とりにく こんぶ	だいこん、たかな しょうが、こんにゃく にんじん、ごぼう しいたけ	ごはん、さとう あぶら	636	743	
27	火	牛乳	ごはん	なつやさいカレー マンゴーいりあんにフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎょうにく	にんにく、たまねぎ かぼちゃ、なす、レモン パプリカ、いんげん マンゴー、パイナップル	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレー、マンゴープリン あんにとらふ	742	905	・今日は夏野菜をたくさん使用した「夏野菜カレー」です。 かぼちゃ、いんげん、なす、パプリカが入っています。 ★スプーンが付きます
28	水	牛乳	ごはん	もすくじる キムタクいため きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、もすく みそ、ぶたにく とりにく	えのきだけ、ながねぎ だいずもやし、はくさい にんじん、だいこん、うめ きりほしだいこん、きゅうり	ごはん、あぶら さとう、ドレッシング こま	602	710	・キムタク炒めには、キムチとたくあん、豚肉の他にも大豆もやしなど野菜がたっぷりはいっています。 ごはんと一緒に食べましょう。
29	木	牛乳	ごはん	チンゲンサイスープ ウインナーオムレツ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン、ウインナー たまご、ぶたにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが だけのこ、ピーマン きくらげ	ごはん、あぶら はるさめ	614	721	野菜をしっかり食べよう！
30	金	牛乳	りんごパン	やさいとほたてのスープ さけのチーズころもやき いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ほたて、なると さけ、ツナ チーズ	はくさい、にんじん もやし、ピーマン しいたけ、いんげん りんご	りんごパン、こまあぶら マヨネーズ	607	703	・明日8/31は「やさいの日」です。 野菜がたくさんとれる時期です。好ききらいせずに、まずは一口でも食べてみましょう。

食事の前には、 しっかり手洗いしよう！



※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。

