



# 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町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 469

(れいわ4ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
1	金	ごはん	とんじる さばのしおこうじやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、さば、わかめ ぎょにくすりみ	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、たまねぎ こんにゃく、ながねぎ しょうが、きゅうり	ごはん あぶら、ドレッシング	612	738	・食事をする時、よい姿勢で食べていますか？よい姿勢で食べないと食べ物の消化にもよくありません。いすに深く座り、足をしっかり床につけて背もたれによりかからないようにしましょう。
4	月	ごはん	わかめのおちゅうかスープ えびシューマイ マーボーなす	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン えび、ぎょにくすりみ ぶたにく	だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ なす、だけのこ ピーマン	ごはん、あぶら ごまあぶら、ごま シューマイのかわ	615	711	・なすは、夏が旬の野菜です。なすやきゅうり、トマトのような夏野菜は、水分がたくさん含まれているものが多く、食べると水分補給にもなります。旬の野菜を食べてみましょう！ ★えび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
5	火	ごはん	だいごんなのみそしる きんぴらにくだんご メンマのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく	だいごんな、にんじん ごぼう、メンマ こんにゃく	ごはん、さとう ごまあぶら	649	748	★きんぴら肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
6	水	ジョア おむぎごはん	ポークカレー キャベツとむしどりのサラダ	ジョア、ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご キャベツ、きゅうり だいこん	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレールー アーモンド	655	889	★スプーンが付きます
7	木	ごはん	たなばたじる ほしがたコロッケ（バックソース） きりほしだいこんサラダ たなばたキラキラムチ	ぎゅうにゅう かまぼこ、ぎゅうにく ハム	にんじん、だけのこ えのkだけ、オクラ きりほしだいこん きゅうり、みかん	ごはん、はるさめ じゃがいも、パンこ あぶら、ドレッシング キラキラムチ	693	798	・今日は、七夕献立です。七夕は古くから行われている行事の一つでささの葉にいろいろななざりや願いごとを書いて短ざくをつるして星にのりをします。今日はスープの中にも星の形のものがあります。探してみましょう。
8	金	こめパン	やさしいポテトのスープ デミソースハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく ぎゅうにく、ツナ	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ ブロッコリー、コーン きゅうり	こめパン マヨネーズ、じゃがいも	676	783	・米粉パンの横に切れ目がはいています。好きなおかずをはさんで食べましょう。パンは手で持って食べるのでいつもよりも丁寧に手洗いをしましょう。 ◎おぼん回収日です◎
11	月	ごはん	みそスープ ピビンパのく はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ	もやし、だけのこ、しいたけ はくさい、にんじん たまねぎ、ぜんまい こまつな、きゅうり	ごはん、ごまあぶら ごま、はるさめ	599	729	・「はるさめ」は漢字で「春雨」と書きます。春の雨のように細くすきとおっているため、この名前がつけました。
12	火	ごはん	みそかきたまじる さけのこんぶしょうゆやき だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう たまご、とうふ みそ、さけ ぶたにく	ほうれんそう、ながねぎ だいこん、にんじん しょうが、きぬさや	ごはん、さとう あぶら、でんぶん	600	709	
13	水	ごはん	しらたまじる ほうれんそうぎょうざ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぶたにく、ひじき だいず、ちくわ	しいたけ、ごぼう だいこん、にんじん ながねぎ、ほうれんそう こんにゃく	ごはん、しらたま ぎょうざのかわ さとう、あぶら	678	790	・今日は、白玉餅がはいたしょうゆ味の汁です。のどにつまらせないように、よくかんで急がずに食べましょう。
14	木	ごはん	こまつなのみそしる だけのこのだに なまあげのうまに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ あぶらあげ、とりにく なまあげ	こまつな、にんじん しめじ、だけのこ たまねぎ、しいたけ いんげん	ごはん、でんぶん さとう、ごまあぶら	608	722	
15	金	バックめん	チンゲンサイスープ ひやしちゅうかサラダ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ほたて、ハム たまご、ぎょにくすりみ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが きゅうり、もやし	ちゅうかめん メープルマフィン ごま	628	741	・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。冷やし中華のたれは、塩分が多いので一気に全部かけずに少しずつかけて味を調整しましょう。
19	火	ごはん	つぼじる だしまきたまご ほろよいとんのホイコーロー	ぎゅうにゅう たまご ほろよいとん	にんじん、まいだけ こんにゃく、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが	ごはん、あぶら さつまいも、ふ こめこのもち	618	737	・毎月19日は「食育の日」です。今日は、横浜町の郷土料理「つぼ汁」と横浜町のブランド豚「ほろよいとん」を使用した炒め物にしました。地元の食材に感謝して、地元よさを感ぜながら食べましょう。
20	水	ごはん	アーサじる ほっけフライ パラやき	ぎゅうにゅう あおさ、みそ ほっけ、ぶたにく	えのきたけ、たまねぎ しめじ、ピーマン	ごはん、いたふ パンこ、あぶら	648	757	
21	木	おむぎごはん	チキンカレー さわやかポンチ	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、パイン	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレールー、ゼリー	672	826	・今日のデザートは、水色のサイダー風のゼリーをフルーツと混ぜた見た目も「さわやか」なフルーツポンチです。 ◎パン箱回収日です◎ ★スプーンが付きます◎おぼん回収日です◎
～ な つ や す み ～									
24	水	おむぎごはん	クッパ ポークシューマイ キャベツとツナのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく、ツナ	にんじん、だいこん きくらげ、しめじ キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんにく	ごはん、おむぎ シューマイのかわ	637	747	・今日から2学期です。2学期も給食をモリモリ食べて元気に過ごしましょう。 ★スプーンが付きます ★ポーク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
25	木	ごはん	なすのみそしる いわしレモンしょうゆに にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし、ぶたにく	なす、たまねぎ しめじ、レモン こんにゃく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	655	778	野菜をしっかりと食べよう！ 
26	金	スライスパン	コンソメスープ ハムステーキ 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 ウインナー、ハム ぎょにくすりみ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ エリンギ、コーン、しめじ ほうれんそう、ブルーベリー	パン、バター ジャム	634	703	・私たちの体は、生活しているだけで1日に約2.5Lの水分が失われています。特に暑い夏は、汗をたくさんかいて水分が失われやすいので、こまめに水分補給をしましょう。 
29	月	ごはん	ワンタンスープ おうふうオムレツ しおマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご とうふ	にんじん、はくさい しいたけ、パプリカ にんにく、しょうが きくらげ、だけのこ、こまつな	ごはん、あぶら でんぶん、じゃがいも ワンタン	630	751	・今日のオムレツは、じゃがいも、マッシュルーム、玉ねぎ、パプリカ、チーズが入った欧風オムレツです。
30	火	ごはん	つみれじる チキンカツ きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、つみれ	だいこん、ながねぎ しいたけ、こんにゃく きりほしだいこん	ごはん、あぶら パンこ、さとう	620	799	・切干大根は、青森県産です。切干大根は、天日干しすることで、太陽の光をあびて甘味がさらに増します。また、カルシウムや鉄などの栄養も豊富に含まれています。
31	水	おむぎごはん	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 きゅうにく、ベーコン	にんにく、たまねぎ なす、かぼちゃ パプリカ、いんげん マンゴー、パイン、レモン	ごはん、おむぎ じゃがいも、あぶら カレールー、あんにととうふ マンゴープリン	729	898	・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、パプリカが入ったカラフルなカレーです。 ★スプーンが付きます

## 食事の前には、 ていねいに手洗いしよう！



\* 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。

