

うちのひと
とよんでね!



7・8がっ こんだてひょう

しろめき

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. 513



れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののほたらき				栄養成分				おしらせ
				赤	緑	黄	茶	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	水分(g)	
1	水	ごはん	アーサ汁 タコミート レタスチーズサラダ れいとうパイン	きゅうにゅう ぶたにく だいたす とうふ みそ、チーズ	にんじん、たまねぎ えのきだけ、えだまめ レタス、トマト パプリカ、パイン	ごはん サラダあぶら さとう		小 641 中 801	28.2 35.0	23.8 28.5	2.1 2.8	今日はタコライスです。食べ方はごはん にタコミートとサラダをのせて混ぜて食 べます。沖縄県で生まれた料理です。 ★スプーンがつきます。
2	木	ごはん	みそワタナベスープ はるまき ほうれんそうのナムル	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん、もやし はくさい、たけのこ きくらげ、キャベツ ほうれんそう	ごはん ワタナベ、あぶら はるまきのわ ドレッシング		小 586 中 699	19.4 22.7	18.1 19.0	2.7 3.3	食事をする時、よい姿勢で食べています か? 良い姿勢で食べると、食べ物の消化 にもよいです。
3	金	ごはん	わかめのみそしる にんじんのり ぶたにくともやしのしおいため	きゅうにゅう あぶらあげ、みそ わかめ、ぶたにく にんじん	たまねぎ、しめじ もやし、ピーマン にんにく、しょうが にんじん	ごはん あぶら、さとう		小 589 中 719	26.2 31.1	20.2 22.8	1.9 2.4	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。
6	月	ごはん	わかめとコーンのちゅうかスープ きゅうにくコロッケ にくやさしいため	きゅうにゅう とうふ、わかめ きゅうにく ぶたにく	にんじん、コーン ほうれんそう キャベツ、たまねぎ ピーマン	ごはん ごまあぶら、しろごま		小 608 中 721	20.3 23.7	20.9 22.4	1.8 2.1	
7	火	ごはん	たなはたじる ほしがたハムバーグ きりぼしだいこんサラダ たなはたせりー(ぶどうゼリー)	きゅうにゅう かまぼこ、ハム ハンバーグ	にんじん、たけのこ えのきだけ、オクラ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん はるまき、パンこ あぶら、ゼリー		小 591 中 714	22.5 25.9	14.4 15.1	2.4 3.0	今日は七夕献立です。ささの葉に色々々 な色紙や願いごとを書いて短くをつるし て壁にのりをはります。今日はスープの 中に星の形のものがあります。
8	水	ごはん	ポークカレー インドカレーやさんのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご キャベツ、コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、いんげん、 ドレッシング		小 611 中 766	22.5 27.5	12.9 17.1	2.2 2.8	サラダは、インドカレーのお店でよく見 かけるサラダです。どんな味がするのかな?
9	木	ごはん	もやしのみそしる さわらのさいきょうやき こかぶのあえもの のりつくだに	きゅうにゅう なまあげ、みそ さわらさいきょうやき しおこんぶ、のりつくだに	にんじん、もやし こまつな、かぶ きゅうり、こかぶ	ごはん じゃがいも、ジャム マヨネーズ		小 519 中 625	23.4 26.7	14.6 15.6	2.2 2.7	★スプーンがつきます
10	金	ごはん	まいだけのやはいじる なっとう にくじゃが	きゅうにゅう とうふ、なっとう ぶたにく	にんじん、まいだけ たまねぎ、こんにゃく グリーンピース	ごはん でんぶ、あぶら さとう、じゃがいも		小 644 中 789	30.9 36.0	19.2 21.5	2.4 2.9	今日7月10日は「納豆の日」です。 よく混ぜるとおいしいですよ。
13	月	ごはん	こかぶのみそしる ポークシューマイ ぶたにキムチのため	きゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、シューマイ ぶたにく	にんじん、こかぶ かぶのほ、だいずもやし はくさい、たまねぎ にんにく、しょうが	ごはん あぶら、ごまあぶら シューマイのわ しおごま		小 626 中 744	28 31.8	21.1 22.2	2.1 2.7	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。
14	火	ごはん	もずくスープ キャベツのりひらつくね ほうれんそうとくさいのごまあえ	きゅうにゅう ベーコン、もずく つくね、かまぼこ	にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれんそう はくさい	ごはん ごま さとう		小 513 中 640	19.3 23.0	16.6 19.1	2.2 2.6	食事をすることも水分補給になります。 朝・昼・夕の食事もしっかり食べましょう。
15	水	ごはん	やさしいポテトのスープ ハムカツ ツナとブロッコリーのサラダ	きゅうにゅう ベーコン、ハムカツ ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ ブロッコリー、きゅうり コーン	ごはん しょうが、パンこ じゃがいも、パンこ マヨネーズ		小 665 中 802	25.2 30.2	28.4 33.7	2.6 3.5	パンにハムカツやサラダをはさんで セルフサンドでたべましょう
16	木	ごはん	しじみじる いわしのかばやき ホイコーロー	きゅうにゅう しじみ、みそ いわし、ぶたにく あつあげ	にんじん、キャベツ ピーマン にんにく、しょうが	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ		小 626 中 748	28.1 32.4	21.9 24.0	2.1 2.6	7月20日から夏の土用にはいります。 夏は特に、うなぎやしじみ汁をたべま す。今日はしじみ汁といわしのかば焼き で夏ばてを吹き飛ばそう
17	金	ごはん	レタスのちゅうかスープ ベーコン、とうふ フルーツあんぱんプリン	きゅうにゅう ベーコン、とうふ ハム、たまご きょうにくすりみ	にんじん、しいたけ レタス、きゅうり もやし	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら、ごま あんぱんプリン		小 617 中 729	25.2 30.2	21.7 24.8	3.7 4.2	冷やして中華サラダをめんもとまで、タレを かけて食べましょう。 タレは味が濃いので調整しながら、たべ ましょう
21	火	ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	きゅうにゅう とり	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご おとうろ、パイン れもんじる	ごはん おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、ゼリー		小 753 中 932	21.9 27.0	17.3 20.3	2.4 3.1	1学期最後の給食です。 夏休み中は牛乳や乳製品をとることを 忘れず。

※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。

24	月	ごはん	わかめのみそしる ハンバーグおろしだれがけ かにかまともやしのあえもの	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ、みそ ハンバーグ、かまぼこ	たまねぎ、しめじ だいこん きゅうり、もやし	ごはん ドレッシング ごま		小 571 中 689	23.1 27.2	18.5 19.9	2.7 3.2	今日から2学期です。 2学期も給食をもりもり食べて 元気に過ごしましょう。
25	火	ごはん	やさしいコンソメスープ トマトオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	きゅうにゅう ベーコン、トマトオムレツ きょうにくハム	にんじん、たまねぎ キャベツ、エリンギ ほうれんそう しめじ、コーン	ごはん バター		小 561 中 673	22.3 25.2	17.7 19.1	2.2 2.9	
26	水	ごはん	なつやすみカレー ももリンゴのあんぱんフルーツ	きゅうにゅう きゅうにく ベーコン	にんにく、たまねぎ かぼちゃ、なす パプリカ、いんげん はくとう、りんご	ごはん おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、 あんぱんゼリー		小 697 中 858	20.4 24.1	20.8 24.5	1.6 1.8	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。 ★スプーンがつきます
27	木	ごはん	だいこんのみそしる チキンみそカツ キャベツのごまドレッシングあえ	きゅうにゅう とうふ、みそ チキンみそカツ かまぼこ	にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	ごはん あぶら、 ごまドレッシング		小 597 中 736	24.2 27.9	22.3 26.5	2.0 2.5	
28	金	ごはん	ごもくちゅうかスープ にくだんこあめさけ はるまきサラダ	きゅうにゅう とうふ、にくだんこ わかめ	にんじん、きくらげ だいずもやし チンゲンサイ きゅうり	ごはん でんぶ、はるまき ごま		小 546 中 656	19.4 22.0	15.6 16.9	2.4 2.9	★肉団子は小1・2年生は1個、小3以上は2個
31	月	ごはん	こまつなのみそしる ごぼう蒲鉾 きりぼしだいこんサラダ やさしいくだものゼリー	きゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、かまぼこ	にんじん、こまつな ねぎ、ごぼう、しいたけ パプリカ、きゅうり きりぼしだいこん	ごはん ごまあぶら、さとう ごま ゼリー		小 599 中 749	24.1 29.7	16.4 19.1	2.3 3.1	今日は野菜の日です。 野菜をしっかり食べよう

※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。



☆おしらせ①☆
7月のお盆回収日は
21日(最終日)

☆おしらせ②☆
パン箱回収日は
7月15日(水)

