



日 (曜日)	こんだてめい	黄のたべもの	赤のたべもの	緑のたべもの	えいようか	
		ねつやちからになるもの	ちやきんにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 水	ごはん あげじゃがいものそばろに やさいのごまあえ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく 冷グリーンピース はくさい もやし	583	暑い日もじゃがいものそばろにはおいしいく食べられます
					21.0	
					18.4	
					1.5	
2 木	ソースやきそば パインいりこくとうケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら ちゅうかめん こむぎこ くろざとう ごま	ぶたにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パインかん れいとうみかん	583	やきそばも大きなお釜で炒めます
					22.5	
					16.6	
					2.0	
3 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき こつやどうふ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	549	かりかりの干物はけっこう人気です
					25.0	
					18.6	
					2.4	
6 月	くろパン コーンシチュー こだますいか 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン こだますいか	608	こだますいかは皮がうすくて食べやすいです
					24.7	
					20.7	
					2.3	
7 火	てまきごもくすし ぶどうまめ そうめんじる 牛乳	こめ さとう ごま あぶら そうめん ふ	とりにく ちりめんじゃこ たまごのり だいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう えのきだけ あおな しょうが	572	たなばた メニュー
					27.6	
					15.4	
					2.8	
8 水	ガパオライス まめとトマトのスープ ブルー 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン パセリ しょうが トマト 冷ホールコーン ブルー	621	タイのガパオライスを給食用にアレンジしました
					26.7	
					20.1	
					2.0	
9 木	ソフトめん しろごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ れいとうみかん 牛乳	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな れいとうみかん	693	ごまたっぷりのタンタンうどんです
					30.6	
					22.4	
					2.2	
10 金	いわしのかばやきどん きゅうりのかおりづけ みそじる 牛乳	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	いわし あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きゅうり しょうが たまねぎ えのきだけ	581	たれのおいしいかばやきどんです
					25.2	
					19.4	
					2.6	

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

日 (曜日)	こんだてめい	黄のたべもの	赤のたべもの	緑のたべもの	えいようか	
		ねつやちからに なるもの	ちやきんにく なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13 月	ロールパン しろいとだらのこうそうパンこやき こぶきいも コーンスープ 牛乳	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら かたくりこ	しろいとだら チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ 冷ホールコーン	634	卵入りのコーン スープは人気で す
					33.6	
					25.1	
					2.4	
14 火	ふかがわめし さわにわん れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	あさり とりにく のり ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん しめじ だいこん しらたき えのきだけ こねぎ れいとうみかん	570	栄養たっぷりの アサリ入りの深 川めしをしっか り食べましょう
					24.0	
					16.3	
					2.3	
15 水	なつやさいのカレーライス さんしょくソテー のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スッキーニ 冷ホールコーン 冷むきみえだまめ	630	ふじさわの 食材を多く 使った ふじさわ ランチ
					22.5	
					20.9	
					1.6	

★さとうはきびざとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用しています。

★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。

のみものセレクトについて...

7月の給食最終日に「のみものセレクト」をおこないます。
今回は牛乳・コーヒー牛乳・パイナップルジュース・グレープジュース・お茶の五品から自分の飲みたいものを決めます。担任の先生が児童にきいて、クラスごとに集計をとっています。
※1回決めたらかえることはできません。6月中に集計しています。

保護者の皆様へ

1学期の給食が終了すると、給食当番の児童は白衣を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯・乾燥・アイロンよろしくお願ひします。



また、袋のひものとりかえ、とれかけたボタンの直し、ぼうし・手首のゴムのとりかえなど修繕をおこなっていたらととても助かります。

※白衣は共有で使用するため、香りの強くない洗剤等での洗濯をお願いします。



夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意です！

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、ロ当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎずしてしまいがちです。冷たくて甘いものを食べすぎると、弱った胃腸にさらに負担がかかり、空腹を感じなくなってしまい、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。ご家族みんなで夏ばてしない体づくりをしてみませんか。



し っ か り た べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

