

7月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる 血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
1 火	ソース焼きそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん ごむぎ くろざとう アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	619	619
2 水	わかめごはん あげじゃがいものそばろに ごもくスープ ぎゅうにゅう	ごめむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	わかめ ぶたにく いりだいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	580	580
3 木	ジャンバラヤ まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	ごめむぎ あぶら じゃがいも バター ごむぎ	ベーコン ウィンナー とりにく しろいんげん だっしゅん ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン パセリ バナナ	630	630
4 金	ふじさわロールパン メルルーサのチーズ焼き ラタトゥイユ コーンスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル さとう マカロニ あぶら かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく スウィート なす トマト にんじん コーン	573	573
7 月	てまきごもくずし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	ごめさとう ごま あぶら そうめん ふ	とりにく あぶら あけ ちりめん じゅこ たまご のり あおだいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	550	550
8 火	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごむぎ じゃがいも ごま	ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト しょうが れいとうみかん	683	683
9 水	てんどん みそしる ブルー ぎゅうにゅう	ごめむぎ ごむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	いか たまご だいず しらす とうふ あぶら あけ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ ブルー	666	666
10 木	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	ごめむぎ さとう ごま あぶら ごま はるさめ かたくりこ	たちうお ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい もやし	614	614
11 金	ロールパン ホワイトシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎ	ぶたにく しろいんげん まめ チーズ だっしゅん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース すいか	620	620
14 月	ごはん ししゃものなんばんづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	ごめむぎ かたくりこ ごむぎ あぶら さとう	ししゃも とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん あおな	619	619
15 火	ツナトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま あぶら ごむぎ スパゲッティ なまクリーム	ツナ ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ バナナ	637	637
16 水	なつやすいのカレーライス えだまめ のみものセレクト	ごめむぎ あぶら バター ごむぎ	ぶたにく しろいんげん まめ チーズ 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 さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	620	620

☆物資の都合により献立及び使用材料を変更することがあります。スープは鶏ガラと豚骨、だし汁はさば割り節でとっています。
☆材料名のおおなは、小松菜またはほうれん草。おおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
☆たまごは鶏卵、かたくりこは、ばれいしょでんぶんです。

7月の給食目標

行儀よく食べましょう。

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。

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、口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でしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、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。

2学期の給食は9月3日(水)から始まります

のみものセレクトは牛乳・コーヒー牛乳・ぶどうジュース・オレンジジュース・リンゴジュースの5種類の中からえらびます