



令和6年7月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			えいりょう	
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
1	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ ユーリンチー かばすあえ	ぎゅうにゅうとうふ ベーコンとりにく	こめ むぎあぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつなしょうが キャベツ きゅうり コーン かばすかじゅう	672 23.4	
2	か	ミルクパン		ひやしちゅうか とりとレバーのケチャップいため	ぎゅうにゅう たまご とりにく レバー	ミルクパン さとう かたくりこ ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ ピーマン	717 31.5	
3	すい	むぎごはん まごはやさしいメニュー		とうふとわかめのみそじる いわしのしょうがに ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ いわし おこんぶ わかめ ひじき (いりこ)	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	641 26.3	
4	もく	ナン インドのあじ		キーマカレー タンダーチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく ハム ぎゅうにく だいや とりにく ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら バター 	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	673 33.0	
5	きん	わかめごはん たなばたメニュー		そうめんじる オクラとちくわのサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅうとうふ あげ ちくわ わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま そうめん さとう	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん オクラ ねぎ パイン アガー	590 18.2	
8	げつ	むぎごはん		なつのっぺいじる ハモフライごまソースかけ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅうとりにく わかめ あつあげ ちくわ ハモ かみあまくさのハモ	こめ むぎ あぶら さとも ごんにやく かたくりこ ごま さとう	とうがん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	631 21.5	
9	か	ガーリックトースト		ミネストローネ なつやさいサラダ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	しよくパン さとう バター マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きゅうり コーン にがうり	532 18.3	
10	すい	むぎごはん		なすのみそじる ぎゅうにくのしくれに なっとう	ぎゅうにゅう あげ とうふ ぎゅうにく なっとう わかめ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげん	644 26.9	
11	もく	セルフテリヤキバーガー		とうがんとにくだんごのスープ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく つくね	まるパン さとう オリーブゆ	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きくらげ コーン キャベツ きゅうり	591 26.9	
12	きん	ハヤシライス		えだまめサラダ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ムース	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ えだまめ	701 20.7	
15	げつ	うみのひ							
16	か	クリームチーズおしパン		ポトフふうにくみ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	ホットケーキミックス じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えんどう キャベツ ごぼう コーン	605 17.2	
17	すい	～あまくさのあじ～ たこめし あまくさとくまさんて		あおさのみそじる ちくわサラダ	ぎゅうにゅう たこ とうふ あおさ ちくわ	こめ さとう ごま じゃがいも	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ えのきたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	639 33.3	
18	もく	てづくりウインナーパン		かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ハム	しよくパン バター あぶら ポタージュ アイスクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	632 20.9	
19	きん	なつやさいカレーライス		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん パイン もも みかん バナナ	692 19.4	

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

ま・ご・わ・や・さ・し・いって???

「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食事に使われている食品の頭文字をとったものです。「まごわやさしい」をすべてそろえると、健康的な食事ができるといわれています。7月3日の給食のなかにはこれらの食材がすべて入っています。さて、どの料理にどの食材が入っているかな～？さがしてみてください。

- | | | | |
|----------------------|--------------|----------------------------|----------------|
| ま
ご
わ | ・・・豆類 | や
さ
し
い | ・・・野菜類 |
| | ・・・ごまなどの種実類 | | ・・・魚 |
| | ・・・わかめなどの海藻類 | | ・・・しいたけなどのきのこ類 |
| | | | ・・・いも類 |

なつやさいを知ろう!!

今月は、なつやさいをたくさん使っています。なつやさいは水分がおおく、体を冷やしてくれる効果があります。なつやさいは栄養も豊富で、体にうれしいことがたくさんあります。おうちでも、なつやさいをたくさん食べてくださいね!!

