



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくし	きゅうしょくひとくちメモ
					なつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる		
1	もく	もちろこごはん		どさんこじる しゃもフライ まつまづけふの つけもの	こめ じゃがいも ごま バター ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しゃも こんぶ さきいか	コーン にんじん もやし しめじ たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり しょうが きりぼしだいこん	647 28.0	とうもろこしは、米・小麦ととならぶ世界三大穀物の1つです。とうもろこしは大切な栄養をたくさん含んでいますが、消化が良くないので、しっかりと噛んで食べましょう。
2	きん	なめし		だいずだし とうんじる ぶたあえ メロン	こめ とうん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あげ ちくわ たこ だいず	しいたけ にんじん ねぎ なす ピーマン たまねぎ メロン	640 23.7	ぶた和えは、天草の佃煮料理。昔、沖縄から天草に沖縄チャンプル料理の豚肉と野菜の炒め物が伝わったそうです。そのころ天草では、豚肉は貴重で、かわりにタコを使って作っていたものが、今に伝えられています。
6	か	やきにくどん (やきにく・サラダ)		わかめスープ れいとう みかん	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ エリンギ コーン たまねぎ きくらげ にら レタス きゅうり キャベツ みかん	682 24.3	焼肉めしめは、豚肉を使っています。豚肉には、ビタミンB1がたくさん含まれていて、夏バテ防止にぴったりの食べ物です。
7	すい	パインパン		ひやしうどん チキンナゲット おほしさまゼリー	パインパン うどん うどん さとう ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ナゲット ナゲット	しょうが しそ きゅうり オクラ にんじん コーン トマト	579 20.6	セチは、彦星とおり姫が1年に一度会える日。彦星は田舎を耕す輩、おり姫は、はたをおって宝物を作ると考えられていました。それでセチには米になぞらえたそうめんや冷麦を食べようになったそうです。
8	もく	きょうらぎ ごはん		ビーフスープ さかなの ムニエル やさしいソテー	こめ ごまあぶら あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご タイ ベーコン	にら しいたけ たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	632 28.1	今日の魚は天草の鯛。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、消費が滞った水産物を給食で活用し、生産者を支援しよう！という取組でいただきました。感謝して食べましょう。
9	きん	むぎごはん		とうふのみそじる きんぴら なっとう	こめ むぎ しらすだき さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく なっとう あげ わかめ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん きぬさや	603 24.5	納豆は、茹でた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。発酵食品は、お腹の調子をよくする効果があります。また、納豆には、骨を作るカルシウムなど成長するみなさんには必要な栄養がたくさん含まれています。
12	げつ	まるパン		コンスープ ハムステーキ じゃがいも-サラダ おかしなめだまやき	まるパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン レタス きゅうり キャベツ ピーマン びわ	625 23.5	白玉焼きもセルフバーガーにはさんで食べようとしたりはいませんか？おかしい白玉焼きは、びわの缶つめ・牛乳・砂糖・寒天を使って作った甘いデザートです。
13	か	むぎごはん		スーミータン マーボーなす はるまき	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく だいず はるまき	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ コーン なす ピーマン にんにく しょうが	732 22.9	なすは今の野菜です。種類が多く、むらさき、黒、白、緑の色があり、形は、長いもの、短いもの、小さいものなど様々です。お肉の味が良いので、ゆめたり、揚げ物にするるとよりおいしく食べられます。
14	すい	ソフトフランス		なつやさいのポトフ つめだいパスタ なつのみゼリー	ソフトフランスパン ジャガイモ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ コーン えだまめ ピーマン レタス きゅうり	551 21.1	夏野菜には、水分やカリウムがたくさん含まれているものが多く、体にこもった熱を体の中から流してくれます。旬のものを旬の時期に食べることで、体に必要な栄養をとることができます。
15	もく	きょうらぎ ごはん		かみかみ キムチスープ いわしの おかか ビーフの しおこんぶあえ	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いわし くわわかめ こんぶ	えのきたけ にんじん たまねぎ キムチ にら ピーマン キャベツ もやし	609 24.9	ご飯を食べると胃は食べたものを消化しようと一生懸命はたらきます。お昼休み外で元気にあそびたいと思いますが、食後の休憩も必要です。
16	きん	えだまめこんぶごはん		なつの のっぺいじる とりのつくねに アーモンドあえ	こめ じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう あげ とうふ ちくわ とりつくね こんぶ	にんじん とうがん なす しいたけ オクラ キャベツ きゅうり もやし えだまめ	628 25.7	枝豆は夏が旬の食べ物で、大豆と同じ、体を作るもとになるたんぱく質が豊富です。また食物せんいも豊富で、便秘の予防にも効果があります。おいしいだけでなく栄養もあふれる枝豆です。
19	げつ	ミルクパン		たかなの わふうがパゲティ ひじきサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら バター ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ベーコン ハム ひじき あぶらあげ	あそだかなづけ たまねぎ しめじ ねぎ もやし にんじん えだまめ きゅうり	640 26.4	高菜は、野沢菜や広島菜とともに、日本三大漬物の菜として数えられています。今日は、阿蘇高菜漬けを使ったパスタです。
20	か	むぎごはん		なつやさいのカレー オレンジサラダ きゅうしょく ムース	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハム ムース ぶたにく	なす びわ にんじん レタス トマト たまねぎ かぼちゃ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ コーン	694 21.7	明日から夏休みですね！夏休みを元気に楽しく過ごすためにも一日3食のリズムを守り、また栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

※都合により 材料や献立が 変更になる場合があります。ご了承ください。

7月7日 セタ(たなばた)

日本の夏に欠かせない行事といえば七夕です。年に一度、7月7日におひる姫星(こと座のベガ)とひる彦星(わし座のアルタイル)が天の川を渡って逢うことを許された特別な日とされています。6日の夜に、短冊をつけた笹竹を軒下に飾り、7日の朝に川に流します。7日の給食は、七夕の行事食です! おたのしみにお

 土用の丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミン類やミネラルが豊富で、栄養価の高い食品なので、暑い夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。今年の土用の丑の日は7月28日です。



はんげしょう た
半夏生にはタコを食べる？

半夏生とは、雑節といって季節の変わり目の目安となる日のことで、毎年、7月2日ごろになり、関西地方のある地域では、半夏生にタコを食べる風習があるそうです。この時期は、雨が多いので、農作物がタコの吸盤のように大地にはいつき、しっかりと根付くようにという願いと、これから夏にむけて体力をつけるという意味で、この時期の旬のタコを食べるようになったそうです。給食では、7/2(金)に、郷土料理「ぶたおろし」をつくります！



とうきょう
東京2020オリンピック

〈今月もたくさんの外国の食べものが!〉

- ナゲット →アメリカ
- パスタ →イタリア
- ムニエル・ボトフ・コーンホフ・タージュ
ゼリー →フランス
- キムチ →韓国
- 春巻き・マーボー茄子・スーミータン
→中国