



こんだてよていひょう



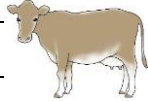
西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	にち	ハヤシライス		ひじきのサラダ ヨーグルト	米 むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	牛肉 チーズ牛乳 しらす ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 しめじ たまねぎ トマト キャベツ オクラ	652 20.6
3	か	チーズパン		かぼちゃコロッケ にらたまスープ ピーンズサラダ	チーズパン さとう でんぶん あぶら	チーズ牛乳 卵 とうふ ミックスピーンズ ツナ	かぼちゃコロッケ にら えのき 人参 きくらげ きゅうり	657 26.7
4	すい	麦ごはん		さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁 キャベツのかおり和え	米 むぎ さとう ごま	牛乳 さば 油揚げ わかめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ えのき だけ ねぎ もやし キャベツ ゆかり	650 23.1

☆☆ セタメニュー ☆☆☆

5	もく	セルフおにぎり (ツナマヨ)		五目さんぴら セタそうめん汁 (冷) セタゼリー	米 むぎ ごま あぶら さとう こんにやく そうめん	ツナ牛乳 かまぼこ 牛肉 さつまあげのり わかめ かつお節 こんぶ (だし)	ごぼう 人参 きゅうり オクラ しいたけ ピーチゼリー	647 22.0
6	きん	丸パン		魚のラビコットソースかけ コーンスープ ミニトマト	丸パン さとう 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも バター	牛乳 ホキ ベーコン いんげん	きゅうり ビーマン たまねぎ レモン果汁 人参 コーン いんげん トマト	634 25.4
9	げつ	タコライス		もずくスープ シューマイ パイ	米 麦 あぶら さとう	豚肉 チーズ 大豆 牛乳 つみれ シューマイ もずく	たまねぎ トマト 人参 レタス チンゲン菜 えのき だけ パイ	687 27.1
10	か	コッペパン		カレースープ あじゴマフライ マカロニサラダ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	牛乳 うすらたまご とり肉 あじフライ ツナ	たまねぎ 人参 きゅうり コーン チンゲン菜	641 26.4
11	すい	鶏飯		小松菜のゴマネースあえ ムース	米 麦 さとう ごま	とり肉 錦糸卵 牛乳 しらす ムース	人参 しいたけ たくあん ねぎ こまつな キャベツ	631 23.4
12	もく	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤのツナあえ 味付けのり	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 厚揚げ ぶた肉 ツナのり	たまねぎ 人参 こまつな ねぎ しょうが にがうり もやし	652 26.7
13	きん	ミルクパン		タイピーエン トマトのサラダ 黒糖ピーンズ	ミルクパン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら 黒さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ うすらたまご チーズ 炒り大豆	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ トマト きゅうり しょうが	614 29.6
17	か	クロワッサン		冷やし中華 ししゃものフライ	パンこ 小麦粉 クロワッサン 中華めん ごま さとう ごまあぶら あぶら	ししゃも 牛乳 ハム	キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン	597 25.0

地産地消の日「あか牛」



18	すい	ピビンバ		わかめスープ みかん	米 むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛肉 卵 牛乳 かまぼこ とうふ わかめ かつお節 こんぶ (だし)	たけのこ しいたけ ねぎ にら しょうが にんにく もやし 人参 たまねぎ みかん	656 25.5
----	----	------	--	---------------	--------------------------	--	---	-------------

ふるさとくまさんデー「天草地区」



19	もく	たご飯		せんだご汁 かまぼこきゅうりのごまネース ばんかんゼリー	米 むぎ さとう じゃがいも 小麦粉 ごま ごまあぶら	たご 油揚げ 牛乳 とり肉 かまぼこ かつお節 (だし)	人参 いんげん 大根 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ばんかんゼリー	661 21.9
----	----	-----	--	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---	-------------

8がつ27にち こんだてよていひょう

27	げつ	夏野菜カレー		大根のじゃこサラダ ヨーグルト	米 むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	とり肉 チーズ 牛乳 しらす ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが えだまめ 大根 きゅうり	684 21.9
----	----	--------	--	--------------------	--------------------------------	-------------------------	---	-------------

*献立は予定です。変更する場合があります。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
あか合えなくなってしまったとのことでした。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜
遅くまで起きていたり、朝食坊をして朝食を食べ
なかつたりしがちです。一度生活リズムがずれ
てしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに
入っても今までと同じように早起きをして朝ごは
んをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

夏休みも 早起き 早寝 忘れずに!