

7月



[ 7,8月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	白ごまタンタンうどん	○	野菜入り肉団子 水菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 野菜入り肉団子 ちくわ	ソフトめん 油 ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ みずな もやし	674 kcal 30.8 g 24.1 g 2.6 g
2水	麦ごはん	○	さば三味焼き 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 さば わかめ たまご 大豆 豚肉 とろろ	麦ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも バター	ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とろろこし もやし にんじん	611 kcal 29.3 g 20.5 g 2.4 g
3木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	食パン なたね油 さとう ピーチゼリー	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とろろこし	629 kcal 24.3 g 26.6 g 2.8 g
4金	麦ごはん	○	とりのからあげ 糸こんにちろうれんそうのごま和え とろろのみそ汁	牛乳 鶏肉 とろろ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	こんにやく もやし ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ	646 kcal 24.0 g 24.3 g 2.3 g
7月	〈七タメメニュー〉 ちらし寿司	○	たらの西京焼き グリーンサラダ 七タメスープ 七タゼリー	牛乳 たまご のり まだら ハム チーズ 鶏肉 魚めん	麦ごはん さとう オリーブ油 七タゼリー	キャベツ きゅうり とろろこし にんじん オクラ れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ ほうれんそう	611 kcal 27.3 g 14.4 g 3.3 g
8火	かきあげうどん	○	小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 なると かつおぶし かきあげ	ソフトめん 油 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	578 kcal 23.9 g 21.0 g 2.2 g
9水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソースがけ 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ とろろ	麦ごはん さとう じゃがいも 和風ドレッシング りんごソース	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン	561 kcal 23.2 g 18.9 g 2.3 g
10木	黒糖パン	○	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム かぼちゃコロッケ ベーコン 粉チーズ 大豆	黒糖コッペパン 油 さとう じゃがいも オリーブ油 マカロニ	キャベツ にんじん とろろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	594 kcal 20.3 g 22.1 g 2.4 g
11金	<b>6年生白河探検(お弁当の日)</b>						
14月	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	鶏とろろハンバーグ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 大豆 ひじき 鶏とろろハンバーグ さつまあげ 豚肉 とろろ	麦ごはん さとう かたくり粉 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん こんにやく だいこん ねぎ	613 kcal 25.2 g 21.8 g 2.2 g
15火	冷やし中華	○	揚げたこやき ふくしまりんごゼリー	牛乳 たまご 豚肉 たこやき	中華めん 油 ごま りんごゼリー	キャベツ にんじん もやし きゅうり	656 kcal 25.4 g 18.0 g 3.6 g
16水	麦ごはん	○	鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉 厚揚げ	麦ごはん ごま油 じゃがいも 油 さとう	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく	595 kcal 29.0 g 16.1 g 1.7 g
17木	麦ごはん	○	いわしゴマ味噌煮 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 いわし 鶏肉 とろろ わかめ 大豆	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな 干しいたけ こんにやく	570 kcal 24.9 g 16.8 g 2.6 g
18金	夏野菜カレーライス	○	いろいろサラダ 果物(すいか)	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま りんごソース	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす キャベツ だいこん きゅうり とろろこし すいか	644 kcal 21.8 g 19.8 g 2.5 g
							月平均栄養価 614.0 kcal 25.3 g 20.3 g 2.5 g

8月



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
25月	<b>2学期始業式(給食なし)</b>						
26火	ミートソースパゲティ	○	かむかむ海藻サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 粉チーズ 海藻ミックス	ソフトめん バター 油 小麦粉 シークワーサーゼリー	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ 切干だいこん キャベツ えだまめ	608 kcal 25.5 g 17.8 g 2.2 g
27水	麦ごはん	○	青じそいりつくね 挽肉とナスの炒めもの にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉 とろろ たまご 青じそいりつくね	麦ごはん さとう かたくり粉	なす ピーマン ねぎ にんじん えのき にら	588 kcal 25.6 g 20.5 g 1.8 g
28木	丸パン(切れ目いり)	○	白身魚のフライ(タルタルソース) キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚フライ たまご とろろ ベーコン ミックスビーンズ	丸パン 油 さとう タルタルソース	キャベツ にんじん トマト しめじ たまねぎ	557 kcal 23.6 g 25.1 g 2.2 g
29金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 たまご ハム ミートボール	ごはん ごま油 はるさめ さとう ワンタン	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	586 kcal 21.9 g 16.2 g 2.7 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。							月平均栄養価 585.0 kcal 24.2 g 19.9 g 2.2 g

**七夕とたべもののおはなし**

7月7日は七夕(たなばた)です。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度だけ天の川で会える日として、昔から大切にされてきた行事です。七夕の日には「そうめん」を食べる風習がありますが、これは天の川に見立てているとも、昔の人が健康を願って食べていたとも言われています。行事食には、ただの「料理」ではなく、大切な気持ちがこめられていることがよくあります。

食べものの意味を知ると、いつもの給食もちょっと特別に感じられるかもしれません。