

☆こんげつのもくひょう☆
なつのはやくじにきをつけよう！



こんだてひょう



平成30年度

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I補材 (kcal)
				からだをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		ねつやちからになる (きいろ)		
		しゆしよくのみもの	おかず	1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しほう	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	牛乳 マーポーなす もやしとキャベツのナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	ごはん こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	587 22.8 19.0	
3	火	ごはん	牛乳 とりささみフライ だいこんのさんしよくいため とうふとわかめのみそしる	とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも ごま こむぎこ パン	613 21.6 18.6	
4	水	せわりoppoパン	牛乳 やきそば だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	コッペパン こめあぶら ちゅうかめん ドレッシング	610 25.1 17.6	
5	木	わかめごはん	牛乳 ゴーヤチャンプルー はるさめスープ れいとみかん	ぶたにく とうふ たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ゴーヤ えのきたけ しいたけ みかん	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	588 22.4 17.4	
6	金	チーズパン	牛乳 ほしのハンバーグ たなばたスープ とうもろこし	ぶたにく とうもろこし とりにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こめあぶら こめこかこ	601 25.2 23.3	
9	月	ごはん	牛乳 チンジャオロースー ちゅうかたまごスープ オレンジ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん パセリ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが コーン オレンジ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	585 24.4 16.0	
10	火	むぎごはん	牛乳 なつやさいチキンカレー フルーツゼリーあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スズキーニ にんにく みかん おうとう パイ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも ゼリー	671 21.0 15.0	
11	水	ごはん	牛乳 さばのスタミナやき きりほしだいこんのいために じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	670 24.9 24.6	
12	木	ぶたキムチごはん	牛乳 えびしゅうまい わかめとたまごのスープ	ぶたにく えび うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	585 23.4 21.7	
13	金	ロールパン	牛乳 なすとトマトのoppoゲッティ えだまめサラダ	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン えだまめ	ロールパン こめあぶら スパゲッティ さとう	660 22.4 24.5	
16	月	うみのひ								
17	火	ごはん	牛乳 とりにくとだいすのソテー キャベツともやしのごまあえ とうがんのスープ	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが もやし とうがん ねぎ	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ ごま はるさめ	635 24.8 21.3	
18	水	くろパン	牛乳 オムレットマトソース ウィナーとやさいのスープ こざかな	たまご ウィナー	ぎゅうにゅう こざかな	トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	くろパン こめあぶら さとう じゃがいも	577 24.4 20.8	
19	木	ごはん	シヨア ソースメンチ 雷汁 舟きゅうり	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	シヨア	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こんにやく かたくりこ	613 19.0 15.4	
20	金	セレクトきゅうしよく								

※材料の都合で献立変更もあります。
※野菜はすべて加熱してあります。
※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

7月分の給食費の引き落としは、7月26日(木)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

七夕と食べ物

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸の上達を願う日でした(もともとは欲しいものをお願いする日ではありません)。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にたまったしずくで墨をすり、筆で字を書くことが上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜を間違えて割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲もう
上手な水分補給で、熱中症を防ごう！
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

③飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。

7/6(金)
太田市の飯塚さんが育ててくれた「とうもろこし」です。皮むきのお手伝いをを一部の児童にお願いして提供します。
お楽しみに・・・★

