






給食だより 7月号

令和6年6月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月			火			水			木			金		
	1	590 kcal	1.9 g	2	610 kcal	2.4 g	3	599 kcal	1.8 g	4	613 kcal	2.5 g	5	649 kcal	2.0 g
献立	のりごま サラダ あつあげの バーベキュー いため ごはん とりじゃが じる			きゅうりと わかめの ごますあえ とりの しょうが やき ちゅうかめん しおラーメン スープ			あおりの ポテト ソテー サバの みりんづけ やき ごはん もやしのみそ じる			くきわかめ の サラダ だいすのみそ タンタン ごはん やさいの ちゅうか スープ			たなばた こんだて たなばたクレープ えだまめ サラダ ほしの コロケ		
赤	ぶたにく のり とり にく ぎゅうにゅう			とりにく わかめ ぶたにく なると きゅうにゅう			さば あおりの あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト きゅうにゅう			だいす ぶたにく くきわかめ ハム きゅうにゅう			しおこんぶ えだまめ ツナ とうふ とうにゅう きゅうにゅう		
黄	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも			ちゅうかめん さとう ごま あぶら			ごはん じゃがいも あぶら			ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま			ごはん ごま じゃがいも こむぎこ あぶら はるさめ こめこ		
緑	たまねぎ いんげん キャベツ もやし にんじん きゅうり しらたき こまつな			しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ ほうれんそう ねぎ			たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ			ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ いら			コーン キャベツ にんじん きゅうり もやし オクラ		
	8	611 kcal	2.2 g	9	635 kcal	2.7 g	10	602 kcal	2.1 g	11	603 kcal	2.0 g	12	612 kcal	1.9 g
献立	さんしょく ごまあえ ピーマン メンチ ごはん とうふのみそ スープ			れいとう パイン だいす サラダ なつやさいカレー (むぎごはん)			スッキーニ ソテー チョコクリーム カボチャの とうにゅう スープ こめこコッパン			なすピーの みそいため さけの コーンマヨ やき ごはん カボチャ だんご じる			もやしの しょうゆ フレンチ なつやさいの あげに ごはん さわにわん		
赤	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう			だいす ぶたにく きゅうにゅう			ぶたにく ベーコン とり にく とうにゅう ぎゅうにゅう			さけ ぶたにく みそ とり にく ぎゅうにゅう			とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう		
黄	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら			ごはん むぎ あぶら じゃがいも			こめこパン チョコレート あぶら じゃがいも ホワイトルウ こめこ			ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら			ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら はるさめ		
緑	ピーマン キャベツ にんじん いんげん だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが			もやし にんじん こまつな なす たまねぎ スッキーニ トマト しょうが にんにく パイン			たまねぎ スッキーニ コーン にんにく にんじん はくさい カボチャ			コーン にんじん たまねぎ なす ピーマン だいこん ほししいたけ ほうれんそう カボチャ			しょうが なす カボチャ ピーマン もやし ほうれんそう にんじん ごぼう えのきたけ だけのこ		
	15			16	618 kcal	2.1 g	17	595 kcal	1.9 g	18	594 kcal	2.6 g	19	615 kcal	2.1 g
献立	うみ 海の日 			のりす あえ ちくわの いそべ あげ とりのごぼう じる おおむぎめん			だいすと ひじきの サラダ ぶたにくと じゃがいもの あまからいため ごはん はくさいの みそ じる			わかめ サラダ とりにくの ねぎしお やき ごはん つみれ じる			フレンチ サラダ サメの たつたあげ ごはん キャベツの みそ じる		
赤				ちくわ あおりの ツナ のり とりにく きゅうにゅう			ぶたにく だいす ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいすペースト きゅうにゅう			とりにく わかめ いわしつみれ みそ ぎゅうにゅう			さめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう		
黄				おおむぎめん てんぷらこ あぶら			ごはん じゃがいも あぶら さとう			ごはん さとう ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも			ごはん さとう かたくりこ あぶら		
緑				ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ごぼう えのきたけ			いんげん しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ			ねぎ にんにく もやし きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい しょうが			しょうが キャベツ にんじん こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ		
	22	617 kcal	1.9 g	23	602 kcal	2.0 g	24	604 kcal	2.3 g	 <p>★7月7日は『七夕』です★☆☆</p> <p>なのか たなばた こんだて 7日は『七夕献立』です。七夕にちなみ、夜ごはんと星のコロケ・すまし汁をお届けします。</p> <p>たなばた ぎょうしよ 七夕の行事食には、そうめんがあります。中国から伝わった風習で、七夕の行事食には、そうめんがあります。中国から伝わった風習で、「七夕の日にそうめんを食べると、一年中病気や災難にあわずに元気で過ごせる」と言われています。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てている、という説もあります。給食ではすまし汁に、そうめんのかわりに春雨を入れてお届けします。お楽しみに…☆</p> 					
献立	とりささみの ちゅうか サラダ あます ギョウザ ひとり2 ごはん じゃがいもの みそ じる			パリオリンピックおうえん こんだて にくだんごいり ラタトゥイユ プラマン ジェ豆腐 なつの カラフルピラフ			にばいす あえ ほしがた ハンバーグ ゆかり ごはん さつま じる								
赤	ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト きゅうにゅう			とりにく えだまめ にくだんご とうにゅう ぎゅうにゅう			とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう								
黄	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも			ごはん あぶら じゃがいも			ごはん ごま さつまいも あぶら								
緑	きゅうり キャベツ もやし にんじん はくさい			たまねぎ あかパプリカ きパプリカ コーン にんじん たまねぎ なす スッキーニ にんにく トマト パセリ			もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ								
	日にち	エネルギー kcal	えんぶん 塩分 g	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> パリオリンピック・パラリンピック はじ が始まります！ </div> <p>今年は4年に一度の、オリンピック・パラリンピックが開催される年です。開催地はフランスの『パリ』です。参加国は、なんと200カ国以上。32競技329種目が行われる予定です。</p> <p>そこで、23日の給食は『パリオリンピック応援こんだて』にしました。フランスの家庭料理の一つで夏野菜がたっぷり入った「ラタトゥイユ」や「プラマンジェ」というフランスのデザートを提供します。みんなでパリオリンピック・パラリンピックを盛り上げましょう！</p>											
献立	おもに 副菜 おもに 主菜 主食 汁物			<div style="text-align: center;">  <p>PARIS 2024</p>  <p>がんばれ日本！</p> </div>											
赤	おもに体をつくる食べ物														
黄	おもに熱や力になる食べ物														
緑	おもに体の調子を整える食べ物														

※都合により献立は変更になる場合があります。

こんげつ 今月の給食目標

あつ 暑さに負けない
ま 食生活を送ろう！

