

日	牛乳	主食	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	I初ギ- たんぱく質
1火	○	ガーリックチャーハン	みそドレサラダ ぎょうざスープ	ベーコン、ちりめんじゃこ、牛乳、 赤みそ、ぶた肉	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま 油、でんぷん、ぎょうざの皮、小 麦粉	にんにく、ねぎ、パセリ、きゅう り、にんじん、キャベツ、しょう が、にら、もやし、だいこん、チ ンゲン菜	548 kcal 18.4 g
2水	○	ココアあげパン	ツナサラダ にくだんごスープ	牛乳、ツナ、とり肉、卵	油、コッペパン、砂糖、ごま油、 でんぷん、パン粉	キャベツ、もやし、にんじん、レ モン汁、しょうが、干しいた け、たけのこ、たまねぎ、はくさ い	547 kcal 21.4 g
3木	○	ごはん（のりのつくだに）	にくどうふ ゆでとうもろこし	牛乳、のり、ぶた肉、かつお節、と うふ	米、砂糖、油、車ふ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、と うもろこし	694 kcal 34.0 g
* 1年生がとうもろこしを皮むき体験をします！							
4組 全学年 は、校外学習(お弁当)のため、4日(金) 給食なし							
4金	○	チンジャオロースどん	コーンスープ すいか	ぶた肉、牛乳、とり肉、卵	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、ピーマン、 赤ピーマン、たけのこ、たまね ぎ、にんじん、クリームコーン、 ホールコーン、すいか	655 kcal 28.6 g
7月	○	あまのがわちらしすし* 	たなばたじる* つぶつぶみかんゼリー	こんぶ、油揚げ、卵、いか、むきえ び、牛乳、とり肉	米、砂糖、油、温麺（うーめん）	にんじん、干しいたけ、かん ぴょう、きゅうり、だいこん、ね ぎ、オクラ、こまつな、みかん缶 詰、オレンジジュース	554 kcal 22.2 g
8火	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのそぼろに とうがんじる	牛乳、鮭、白みそ、とり肉、ぶた肉	米、油、砂糖、バター、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、かぼちゃ、干しいた け、とうがん、しょうが	610 kcal 29.7 g
9水	○	きなこバタートースト	ひよこまめのサラダ ハンガリアンシチュー	きな粉、牛乳、ひよこ豆、ぶた肉、 粉チーズ	食パン、バター、はちみつ、油、 砂糖、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、にんじん、もやし、 ホールコーン、たまねぎ、グリーン ピース	664 kcal 25.4 g
10木	○	わかめうどん	ちくわのにしょくあげ （あおのり・カレー） こまつなのおかかあえ	わかめ、とり肉、油揚げ、こんぶ、 牛乳、焼き竹輪、あおのり、かつお 節	冷凍うどん、油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャ ベツ、こまつな	536 kcal 25.9 g
11金	○	ホイコーローどん	ゆでえだまめ はるさめスープ	ぶた肉、赤みそ、牛乳、とり肉	米、油、砂糖、でんぷん、緑豆は るさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、ピーマン、えだまめ、もや し、こまつな、干しいたけ	576 kcal 24.1 g
14月	○	ごはん	ぶたとたまねぎのしょうがやき じゃがいものきんぴらに ごじる	牛乳、ぶた肉、かつお節、大豆、油 揚げ、とうふ、赤みそ、白みそ	米、油、こんにゃく、はちみつ、 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、だいこ ん、こまつな、ねぎ	605 kcal 27.4 g
15火	○	なつやさいのトマトソース スパゲッティ	コーンドレッシングサラダ ◎セレクトきゅうしょく （りんごケーキ/ショコラケーキ）	とり肉、粉チーズ、牛乳、豆乳	スパゲッティ、油、砂糖、でんぷ ん、はちみつ、小麦粉、バター	なす、ズッキーニ、セロリ、にん にく、にんじん、たまねぎ、トマ ト、キャベツ、もやし、こまつ な、クリームコーン、りんご缶詰	647 kcal 25.5 g
* セレクト給食(きゅうしょく)：あらかじめえらんだデザート（りんごケーキ または ショコラケーキ）を食べます。							
16水	乳飲料	てづくりウィンナーロールパン	あおだいずチャウダー レモンドレッシングサラダ	調理用牛乳、フランクフルト、乳飲 料（プレーン）、ベーコン、青大 豆、生クリーム	強力粉、砂糖、バター、油、じゃ がいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、ほうれんそう、もや し、ホールコーン、レモン果汁	644 kcal 26.4 g
17木	○	サマーカレーライス	グリーンサラダ れいとうみかん	ぶた肉、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂 糖	にんにく、しょうが、セロリ、た まねぎ、にんじん、かぼちゃ、な す、トマト、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、冷凍みかん	610 kcal 17.6 g
17日(木)は、夏休み前の給食最終日です。							

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏の食べもの 3 択 クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

① 土の上

② 土の中

③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

① 脳のエネルギーになる

② 体を温める

③ 肌をきれいに保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

①

②

③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

① スイカ

② メロン

③ ナシ

Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

① イワシ

② アユ

③ カジマガロ

こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]