



# 7がつ こんだて

(給食もくひょう)給食の時間を守ってたべよう



日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1人あたり (kcal)	ランチルーム
1	水	えだまめ 枝豆ごはん		ししゃもの南蛮漬け、きゃべつのお浸し とうがねる 冬瓜汁、メロン	鶏ひき肉、塩昆布 ししゃも、鰹節 豚肉、油揚げ、豆腐 わかめ、牛乳	米、粒麦 サラダ油、三温糖 でんぷん、ごま油 じゃがいも	えだまめ、しょうが ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん えのき、こまつな とうがん、メロン	578	
2	木	むぎ 麦ごはん		さばの梅味噌焼き、小松菜のごま和え なつとう あぶらあ スタミナ納豆、油揚げとなすのみそ汁	牛乳、納豆 さば、みそ かつお節、油揚げ	米、粒麦 ごま油、砂糖 三温糖、すりごま じゃがいも	しょうが、にんにく わけぎ、練の梅 きゃべつ、もやし こまつな、にんじん なす、えのき	600	6年2組
3	金	チーズミート トースト		インゲン豆のクリームスープ あ 揚げかぼちゃ入りサラダ	豚ひき肉、大豆 チーズ、牛乳 鶏肉、白いんげん豆 豆乳、生クリーム、ハム	食パン、サラダ油 小麦粉、じゃがいも 米粉、ごま 三温糖	たまねぎ、にんじん コーン、クリームコーン パセリ、キャベツ きゅうり、かぼちゃ	604	
6	月	ごはん		きき つくだに とりにく あまず 莖わかめの佃煮、鶏肉の甘酢だれ こまつな しょうゆあ ふたにく やさい しる かわちばんかん 小松菜の醤油和え、豚肉と野菜のみそ汁、河内晩柑	わかめ、牛乳 鶏肉、おかか 豚ひき肉、みそ	米、粒麦 ごま油、ごま でんぷん、ごま油 じゃがいも	しょうが、こまつな きゃべつ、もやし にんじん、ごぼう たまねぎ、だいこん かぼちゃ、えのき 河内晩柑	562	
7	火	たなばた ★七夕★ たなばた 七夕ちらしあなご		そうめん汁 たなばかんでん 七夕寒天ポンチ	油揚げ、たまご 蒸しあなご、牛乳 かつお節、豆腐 寒天	米、砂糖 サラダ油、そうめん	にんじん、干しシタケ レンコン、かんぴょう たけのこ、さやいんげん たまねぎ、ねぎ、だいこん オクラ、こまつな ぶどうジュース、白桃、パイン缶	557	
8	水	いなす ー まいぼー どうふ ー ー なす入り麻婆豆腐丼		わかめの中華和え、トマト入り酸辣湯 ハレンシアオレンジ	豚ひき肉、大豆 味噌、豆腐 牛乳、わかめ 凍り豆腐、たまご	米、砂糖 でんぷん、サラダ油 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく たまねぎ、干しシタケ たけのこ、にんじん にら、なす、きゅうり キャベツ、えのき、トマト こまつな、ハレンシアオレンジ	616	
9	木	ひ 冷やしうどん		たまごの唐草焼き こまつな 小松菜とツナの和え物、スイカ	かつお節、わかめ 油揚げ、牛乳 鶏ひき肉、たまご ツナ	うどん、サラダ油 砂糖、ごま	きゅうり、もやし ねぎ、にんじん、干しシタケ たまねぎ、こまつな キャベツ、スイカ	554	5年1組
10	金	とうもろこし ごはん		さけ しょうゆ 鮭のバター醤油かけ、小松菜とキャベツのごま和え じゃがもち汁	牛乳、鮭 豚肉、油揚げ みそ	米、粒麦 ごま、でんぷん バター、ごま油 三温糖、じゃがいも	とうもろこし、こまつな キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ	590	
13	月	ガーリックライスの 豚肉入り トマトソースかけ		キャベツとコーンのツナサラダ とり やさい 鶏と野菜のマカロニスープ	豚肉、大豆 レンズ豆、ツナ 鶏肉	米、粒麦 マーガリン、三温糖 じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリ たまねぎ、エリンギ トマト、キャベツ きゅうり、コーン、にんじん	553	5年2組
14	火	から ピリ辛 チャーハン		レバーとポテトのごまだれあえ きゃべつのはるさめ レモンサラダ、春雨スープ	豚肉、牛乳 豚レバー、鶏肉 豆腐	米、粒麦 ごま油、でんぷん じゃがいも、三温糖 ごま、春雨	はくさい、にんじん しょうが、こまつな きゃべつ、もやし レモン、たまねぎ	595	5年3組
15	水	ごはん		かつおの電田揚げ、きゅうりとかぶのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳、かつお 生揚げ、みそ	米、粒麦 でんぷん、砂糖 ごま油、ごま じゃがいも	しょうが、きゅうり かぶ、だいこん にんじん、ねぎ こまつな	582	
16	木	ピザパン		大豆とじゃこのサラダ コーンスープ、冷凍みかん	ツナ、チーズ 牛乳、ちりめんじゃこ 鶏こま、豆乳	パン、サラダ油 砂糖、じゃがいも 米粉	にんにく、たまねぎ エリンギ、こまつな キャベツ、にんじん きゅうり、クリームコーン コーン、冷凍みかん	610	6年3組
17	金	しょくいく ひ ～食育の日～ なつ やさい 夏野菜カレー		きゅうりともやしのサラダ りんごのクラッシュ寒天	鶏肉、レンズ豆 牛乳、粉寒天	米、粒麦 サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉 三温糖、砂糖	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん なす、かぼちゃ きゃべつ、きゅうり もやし、りんごジュース	625	

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

**7/2 はんげ 半夏生**

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

**7/2 うどんの日**

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

**7月下旬ごろ 土用の丑の日**

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

**7/7 たなばた**

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

**7/10 なつとうの日**

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

**7/27 スイカの日**

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ  
スイカの日①(西瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)