



# 給食献立予定表



こん げつ の 給 食 目 標  
 たの しい しょく じ の ば 場 を つ く ろ う !



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血 や に く に な る	か ら だ ち ょ う し 体 の 調 子 を と と の え る	ち か ら ね っ 力 や 熱 の も と に な る
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	691	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	★おはなし給食 なつやさいかレー	17.9	とりにく	たまねぎ かぼちゃ ピーマン ニンニク トマト スッキーニ	あぶら
	フルーツポンチ	16.3		みかん パイナップル もも	ゼリー さとう
2 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフとりそぼろ	30.9	とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース	さとう
	やさいのちゅうかあえ	15.1		もやし ぎゅうり にんじん きくらげ	さとう
	みそしる		みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのからあげ	26	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら
	はるさめサラダ	16.4		にんじん にら キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら
	もずくスープ			もずく だけのこ にんじん ねぎ しいたけ みつば	
6 (火)	くろコッペパン ぎゅうにゅう	607	ぎゅうにゅう		パン
	しろみざかなのアーモンドかけ	28.3	たら	しょうが パセリ	かたくりこ あぶら さとう アーモンド
	ゆでやさい	20.9	わかめ	キャベツ にんじん コーン	
	トマトとたまごのスープ		たまご ベーコン	トマト たまねぎ ニンニク にんじん	マーガリン
7 (水)	すめし ぎゅうにゅう	693	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	★七夕 こんだて セルフごもくちらしずし	25.7	たまご とりにく あぶらあげ	だけのこ ししいたけ にんじん かんぴょう こぼろ グリンピース	こんにゃく さとう あぶら
	たなばたじる	18.3	とりにく なんと	にんじん こまつな ねぎ	そうめん
	あまのがわゼリー				ゼリー
8 (木)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	635	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	いかのチリソースがけ	24.9	いか	ねぎ ニンニク しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら
	ゆでやさい	18.2		キャベツ にんじん こまつな	
	とうがんスープ		とりにく	とうがん にんじん ししいたけ チンゲンサイ しょうが	あぶら
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークソテー(アップルソース)	26.6	ぶたにく	たまねぎ りんご レモン	さとう
	こんにゃくサラダ	24.5	かいそうミックス		こんにゃく
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ コーン	
12 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	619	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたしゃぶ	25.2	ぶたにく	キャベツ ぎゅうり にんじん もやし	ごま
	ひややっこ	18.2	とうふ		
	みそしる		みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも
13 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	663	ぎゅうにゅう		パン
	セルフお魚ソーセイジフライサンド	25.5	おさかなソーセイジ	レタス	パンこ こむぎこ あぶら さとう
	サマーシチュー	20.9	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ニンニク	じゃがいも あぶら
	アセロラゼリー				ゼリー

## ★7月7日は七夕です★

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。ひこ星と、織りひめという男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。





# 給食献立予定表

今月の給食目標  
 楽しい食事の場をつくろう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
14 (水)	むぎいりごはん	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぎゅうどん	24.3	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース	さとう しらたき あぶら
	あつやきたまご	20.8	あつやきたまご		
	ナムル			こまつな キャベツ もやし	ごま ごまあぶら
15 (木)	むぎいりごはん	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チーズいりにくだんご	24.6	チーズいりにくだんご		さとう ごまあぶら
	ゴーヤチャンプルー	21.7	たまご ツナ とうふ	ゴーヤ(にがうり) もやし	
	くきわかめスープ 日向夏ゼリー		くきわかめ ぶたにく	にんじん だげのこ もやし キャベツ	ゼリー
16 (金)	むぎいりごはん	668	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さけのさいきょうやき	29.8	さけ みそ		
	ゆでやさい	15.9		ぎゅうり キャベツ もやし コーン	
	ぶたにくとじゃがいものにつけ		ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき さとう あぶら
19 (月)	むぎいりごはん	734	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフソースかつどん	24	ぶたにく	キャベツ	パンこ こむぎこ あぶらさとう
	★地域 学校園 統一献立 こんさいすましじる	22.5		にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにやく かたくりこ
	さくらゼリー				ゼリー
20 (火)	ピタパン	607	ぎゅうにゅう		ピタパン
	ビーンズミート(ピタパンのぐ)	26.2	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん トマト ニンニク なす	あぶら
	★地域 学校園 統一献立 やさいスープ	23.2	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
21 (水)	むぎいりごはん	717	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	みやっこあげぎょうざ	23.8	ぶたにく	キャベツ にら ねぎ しょうが ニンニク かんぴょう	こむぎこ あぶら
	★宮っこ ランチ (大いちょう) からしあえ	21.6		ぎゅうり もやし にんじん	はるさめ
	おおいちょうじる マスカットゼリー		とりにく いちょうかまぼこ	こまつな だいこん ねぎ	ゼリー

## みんなはオリンピックってどんなものか知っているかな？

オリンピックは4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典(お祭りのこと)です。スポーツを通しての人間育成と世界平和を究極の目的とし、夏季大会と冬季大会を行っています。

オリンピックの歴史は、今から約2800年前にさかのぼります。古代ギリシャのオリンピア地方で行われていた「オリンピア祭典競技」が今のオリンピックの始まりだそうです。起源には諸説ありますが、もともとは神々をあがめる体育や芸術の競技祭だったといわれています。しかしその後、数々の戦乱に巻き込まれた古代オリンピックは、393年を最後になくなってしまいました。

古代オリンピックから1500年後、フランスの教育者であったピエール・ド・クーベルタン男爵の働きかけによって、オリンピックは復活の道を歩み始めます。1894年に彼がパリ国際会議で呼びかけた「オリンピック復興」が満場一致で可決され、2年後の1896年、ギリシャのアテネで記念すべき第1回オリンピック競技大会が開催されました。大会のシンボルの五輪のマークも実は彼が考えたもので、世界五大陸の団結を表しています。

東京オリンピックは第32回の夏季大会になります！

