




日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	木	○	シンジューシー マーミナーチャンプル もずくスープ	ぶたにく こんぶ ツナ たまご もずく とうふ かつおぶし	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ふ さとう もちごめ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ もやし にら	591	26.4	2.9	郷土料理給食 ～沖縄県～ 
2	金	○	ごまみそラーメン じゃこいりサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ちりめんじゃこ	あぶら バター ごま さとう ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん もやし コーンかん にら ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ももかん パインかん みかんかん りんごかん	597	22.2	3.3	★5-2、5-5 給食委員おすすめ献立
5	月	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ さけのこうみやき はりはりあえ みそしる	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし あぶらあげ わかめ さけ ハム	こめ ごま さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	598	30.4	3.5	★5-1 給食委員 おすすめ献立
6	火	○	なすいりマーボーどうふどん いとかなてんのサラダ とうもろこし	ぶたにく とうふ かなてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ なす もやし たまねぎ とうもろこし	623	21.4	3.4	
7	水	○	ちらしずし ししゃものカレーふうみあげ おひたし たなばたじる	あぶらあげ たまご とうふ ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう ごま ふ そうめん こむぎこ でんぶん	にんじん かんぴょう もやし さやいんげん ねぎ こまつな ほししいたけ はくさい	617	23.9	2.9	七夕献立 
8	木	○	ごはん(かんだちまい) さばのかんこくふうやき もやしとこまつなのあえもの えのきスープ	ぶたにく さば	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな にんにく しょうが ねぎ キャベツ	586	27.9	2.4	
9	金	○	あしたばパン とりにくのマーマレードやき レモンドレッシングサラダ トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご とりにく ツナ	あしたばパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにくきゅうり トマト キャベツ マーマレード レモン	585	28.0	3.7	
12	月	○	「ワタナベさん」のナポリタン だいちいりサラダ れいとうパイ	ぶたにく ベーコン こなチーズ だいち	あぶら スパゲティ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうりピーマン キャベツ マッシュルーム れいとうパイ	593	22.3	2.7	おはなし給食 「ワタナベさん」 
13	火	○	ごはん(かんだちまい) しろみぎかなのてりやき あげごぼうとやさいのあえもの とうがんのすましじる	とりにく とうふ メルルーサ	こめ でんぶん さとう あぶら さとう ごま	とうがん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	593	25.1	2.2	
14	水	○	ごはん(かんだちまい) ツナそぼろ いかのかりんあげ キャベツとおかかのあえもの すりごまのみそしる	ツナ とうふ わかめ いか かつおぶし	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	しょうが にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	613	29.1	2.8	
15	木	○	ココアパン かぼちゃグラタン だいこんとひじきのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ココアパン バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん だいこん きゅうり コーンかん	625	24.8	2.7	★5-3 給食委員 おすすめ献立
16	金	○	パエリア ポテトとまめのサラダ ソパデアホ	とりにく いか ベーコン たまご とうもろこし えび	こめ バター あぶら パンこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パセリ きゅうり	605	23.2	3.0	世界の味めぐり給食 ～スペイン～
19	月	○	なつやさいのカレーライス フレンチサラダ れいとうみかん	ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり れいとうみかん	664	18.7	2.3	
20	火		給食はありません。							

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

7月(がつ)7日(なのか)は七夕(たなばた)です。



七夕(たなばた)には、健康(けんこう)にすごせますようにという願(ねが)いをこめ、そうめんを食(た)べると言(い)われています。
給食(きゅうしょく)では、そうめんと星(ほし)の形(かたち)の「ふ」が入(はい)った「七夕汁(たなばたじる)」を出(だ)します。

おはなし給食(きゅうしょく)

「おはなし給食(きゅうしょく)」では、絵本(えほん)や物語(ものがたり)に登場(とうじょう)する料理(りょうり)を給食(きゅうしょく)で出(だ)します。

12日(にち)に「ワタナベさん」という本(ほん)に出(で)てくるナポリタンを出(だ)します。
「ワタナベさん」は浮間小(うきましよう)の図書室(としよしつ)にあるので、ぜひ読(よ)んでみてくださいね。



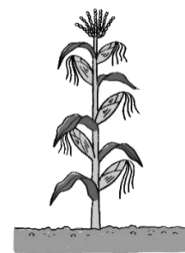
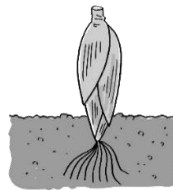
旬(しゅん)の食(た)べもの<とうもろこし 6日(むいか)>

とうもろこしは食物(しょくもつ)せんいが多(おお)く、おなかの調子(ちょうし)を整(ととの)えてくれます。また、ビタミンBも多(おお)いので、夏(なつ)の疲(つか)れをいやしてくれます。

とうもろこしのクイズです。答(こた)えは下(した)にあります。

Q1. とうもろこしは、どのようにできるのでしょうか?

- ①土(つち)の中(なか)からできる。
- ②くきからできる。



Q2. つぶの数(かず)は、〇〇の数(かず)と同(おな)じである。

- ①ひげの数(かず)
- ②かわの数(かず)



Q3. 食(た)べごろは、ひげの色(いろ)が〇色(いろ)である。

- ①黄色(きいろ)
- ②茶色(ちやいろ)