

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
1 (月)	牛乳	ビスキュイパンパン	ツナサラダ マカロニシチュー	たまご,ツナ水煮,鶏こま肉(皮付き)	学乳,調理用牛乳(学乳),粉チーズ,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	ココアパン,砂糖,小麦粉,じゃがいも,マカロニ(副食用)	バター,アーモンド(粉末),サラダ油,ごま油,油,豆乳クリーム,バター	ごまつな,にんじん	キャベツ,レモン汁,玉葱,グリーンピース(冷凍)	851	35
2 (火)	牛乳	↓今月の野菜↓ ☆とうもろこし☆ とうもろこしご飯	レバーの大豆がらめ ちりめん和え とうがん汁	豚肝臓,大豆,若鶏ひき肉,うずら卵水煮	学乳,★ちりめん,カットわかめ	米,でんぷん,砂糖	白いりごま,揚げ油	ごまつな,にんじん	とうもろこし,しょうが,もやし,とうがん,長ねぎ	770	33
3 (水)	牛乳	スパゲティナーポリタン	パジルサラダ チーズケーキ	ベーコン,たまご	学乳,粉チーズ,サラダチーズ,クリームチーズ,ブルーヨーグルト(学乳)	スパゲッティ,砂糖,小麦粉,ハードビスケット	サラダ油,油	トマトジュース,ピーマン,にんじん	にんにく(りん茎),玉葱,冷凍ホールコーン,★エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	745	38
4 (木)	牛乳	麦ごはん	いわしの生姜煮 みそドレサラダ 黒蜜ほうじ茶団子	いわし,白みそ,絹ごし豆腐,きな粉	学乳,切昆布	米,砂糖,白玉粉,上新粉,黒砂糖	サラダ油,ごま油,白すりごま	にんじん	しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし	794	35
5 (金)	牛乳	★七夕寿司★ ★七夕寿司★	短冊和え そうめん汁 ～季節のデザート～ しゅわしゅわお星さまゼリー	焼きさけフレーク,油揚げ,たまご	学乳,刻みのり,粉寒天	米,砂糖,ふ,そうめん(乾)	油,白すりごま	にんじん,さやいんげん,ごまつな,万能ねぎ	かんひょう,★干し椎茸,きゅうり,だいこん,ナタデココ,ブルーベリー	745	27
8 (月)	牛乳	豆乳坦々麺	たご焼きポテト 果物(キウイフルーツ)	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,調整豆乳,赤みそ,たご足(ゆで),たまご,糸けすり節	学乳,あおのり	蒸し中華めん(油つき),じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉	ごま油,練りごま,白いりごま,揚げ油	にんじん,ごまつな	にんにく(りん茎),しょうが,もやし,玉葱,だけこのこ(氷室),しょうが(甘酢漬),キウイ	891	38
9 (火)	牛乳	ごはん	のりとあさりの佃煮 五目卵焼き 変わりきんぴら みそ汁	冷凍漬き身あさり,たまご,若鶏ひき肉,大豆,豚小間,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,もみのり,芽ひじき	米,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,揚げ油,ごま油,白いりごま	にんじん,ごまつな	玉葱,★干し椎茸,ごぼう	829	31
10 (水)	牛乳	オリンピックの バインミー ベトナム風サンド	フォー入りスープ ココナッツミルクゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き),豚小間	学乳,粉寒天,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	ソフトクリーム,砂糖,フォー	ごま(むき),サラダ油,ごま油	にんじん,ごまつな	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,だいこん,きゅうり,玉葱,レモン汁,もやし,長ねぎ	730	32
11 (木)	牛乳	↓花保カレーの日↓ ★キーマカレー★	スパイシーポテト 果物(すいか)	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,レンズまめ(乾),大豆	学乳,粉チーズ	米,小麦粉,じゃがいも	バター,油,揚げ油	にんじん,パセリ	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,ズッキーニ,なす,小玉すいか	881	35
12 (金)	牛乳	照焼井	返り煮干と大豆の甘辛和え おかか和え	たまご,鶏若鶏肉モモ(皮付き),大豆,糸けすり節	学乳,刻みのり,★かえり煮干し	米,砂糖,でんぷん	揚げ油,白いりごま	にんじん,ごまつな	しょうが,しょうが(甘酢漬),キャベツ,もやし	793	25
<b>15日(月) 海の日</b>											
16 (火)	牛乳	豚キムチ丼	小魚の油淋鶏ソース ファチェ	豚小間,赤みそ	学乳,わかさぎ,調理用牛乳(学乳)	米,米粒麦,砂糖,でんぷん,小麦粉,ちみつ	ごま油,白いりごま,揚げ油	ごまつな,にら	にんにく(りん茎),はくさい,キムチ,玉葱,長ねぎ,しょうが,ナタデココ,みかん缶,もも缶	827	30
17 (水)	牛乳	焼きそばパン	パリパリポテトサラダ フルーツヨーグルト	大豆,豚小間,たまご	学乳,ブルーヨーグルト(学乳)	ぶどうパン,じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,サラダ油	にんじん	にんにく(りん茎),玉葱,えだまめ(冷凍),キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,バナナ	837	25
18 (木)	牛乳	↓食育の日↓ in愛知県 ひつまぶし	なすの酢味噌和え すまし汁	いわし短冊,赤みそ,あらははんぺん,木綿豆腐	学乳,刻みのり,カットわかめ	米,でんぷん,砂糖	揚げ油,白いりごま	ごまつな,にんじん,さやえんどう	しょうが,なす,もやし,ただけこのこ(氷室),長ねぎ	731	25
<b>19日(金) 学年・全校集会など</b>											
<b>夏休み</b>											

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

☆6月のもりもり給食ウィークで見事、残菜0が多かった1-3 2-1 3-1 3-2の4クラスのリクエスト給食が所どころにちりばめられました。各クラスの1位給食は・・・1-3 ♡チーズケーキ 2-1 ♡ビスキュイパン、照焼井 3-1、3-2 どちらのクラスでも多かった♡ キーマカレー・ラーメン・ナポリタン でした。

↓10日(水) オリンピック

『オリンピック』にちなんでもみました。ベトナムでよく食べられる料理です。

↓5日(金) 七夕

『七夕』は、『笹の節句』や『星まつり』とも呼ばれる年中行事です。七夕という名前は、棚織という織り機からきているとも言われています。昔は、棚織で織った着物を、神様を祭っている棚に備え、秋の収穫の豊作を願っていたそうです。

★七夕寿司・しゅわしゅわお星さまゼリー:七夕のルーツは、中国の星伝説(織姫と彦星の物語)ともいわれています。それにちなんでも、星型の食材を使います!

★そうめん汁:七夕にそうめんを食べる理由は諸説あります...織姫が使った糸に似ているため。天の川に似ているため。無病息災を祈るためなど

↓11日(木) 花保カレーの日

今月の花保カレーは、夏野菜がゴロゴロ入った、ボリューム満点☆キーマカレーです!夏野菜には、発汗などで失われやすい水分やカリウムが多く含まれています。

★主な夏野菜:トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・ズッキーニ・とうもろこしなど。

↓18日(木) 食育の日 in 愛知県

